

**TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BIDIKMISI  
DAN NON BIDIKMISI FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

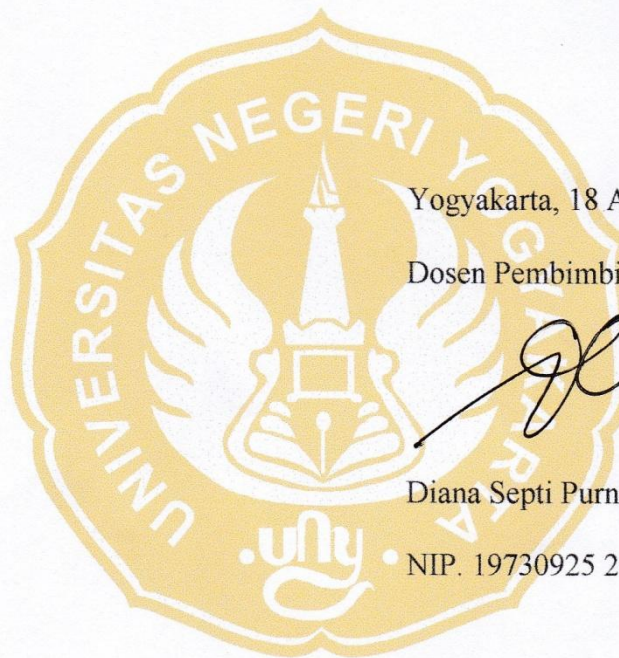


Oleh  
Dhea Eka Dewanti  
NIM 12104244021

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
OKTOBER 2016**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA  
BIDIKMISI DAN NON BIDIKMISI FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA” yang disusun oleh Dhea Eka  
Dewanti, NIM 12104244021 ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk  
diujikan.



Yogyakarta, 18 Agustus 2016

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Diana Septi Purnama", is written over the right side of the UNY logo.

Diana Septi Purnama, M. Pd., Ph. D.

NIP. 19730925 200501 2 001



## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dhea Eka Dewanti  
NIM : 12104244021  
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul Penelitian : Tingkat Stres Akademik Mahasiswa pada Bidikmisi dan Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 29 September 2016  
Yang menyatakan



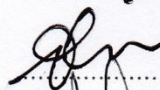
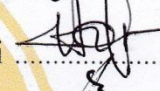

Dhea Eka Dewanti  
NIM 12104244021

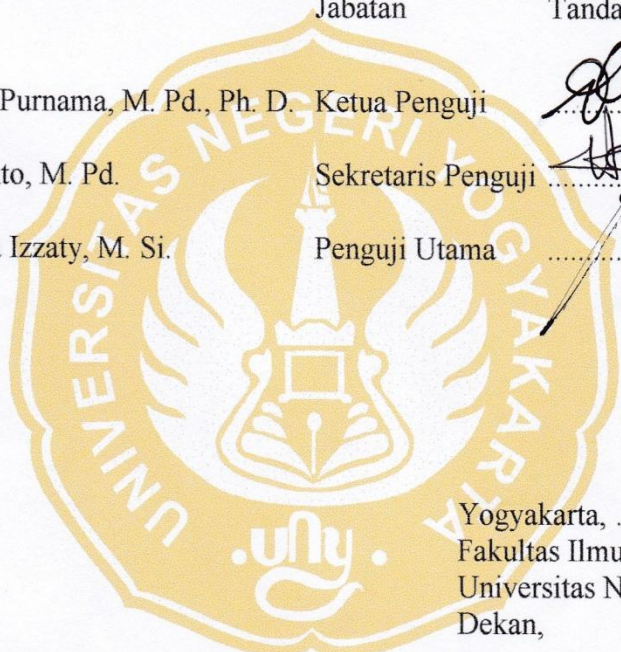


## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BIDIKMISI DAN NON BIDIKMISI FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA” yang disusun oleh Dhea Eka Dewanti NIM 12104244021 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 5 September 2016 dan dinyatakan lulus.

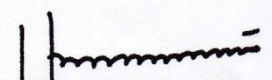

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Diana Septi Purnama, M. Pd., Ph. D.	Ketua Penguji		26-9-2016
Agus Triyanto, M. Pd.	Sekretaris Penguji		26-9-2016
Dr. Rita Eka Izzaty, M. Si.	Penguji Utama		27-9-2016



03 OCT 2016

Yogyakarta, .....  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Dr. Haryanto, M. Pd.  
NIP 19600902 198702 1 001 

## **MOTTO**

*“Siapapun Anda, apapun yang bisa Anda lakukan, atau Anda impikan,  
Wujudkanlah, mulailah. Keberanian punya kejeniusan, kekuatan dan keajaiban”*

*(Johann Wolfgang Von Goethe Penulis Drama dan Novelis Jerman)*

*“Karena sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya setelah  
kesulitan ada kemudahan”*

*(QS. Al-Insyirah : 5-6)*

*“Raihlah ilmu, dan untuk meraih ilmu belajar untuk tenang dan sabar”*

*(Khalifah Umar)*

## **PERSEMBAHAN**

Sebagai lukisan kebahagiaan dan ungkapan rasa syukur serta terima kasih, karya ini saya persembahkan untuk :

1. Orang tua tercinta.
2. Bangsa dan Negara Indonesia.
3. Almamater Universitas Negeri Yogyakarta.

**TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BIDIKMISI  
DAN NON BIDIKMISI FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Oleh  
Dhea Eka Dewanti  
NIM 12104244021

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan berdasarkan permasalahan stres akademik. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

Pendekatan penelitian ini yaitu kuantitatif jenis komparasi. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling* terhadap mahasiswa yang berusia antara 19-21 tahun yaitu 52 mahasiswa bidikmisi dan 125 mahasiswa non bidikmisi. Pengumpulan data menggunakan instrumen skala stres akademik. Uji validitas instrumen menggunakan validitas isi melalui uji ahli, Sedangkan reliabilitas menggunakan formula *Alpha Cronbach* dengan koefisien alpha sebesar 0,850. Analisis data menggunakan teknik statistik uji-t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi ( $t=0,566$ ,  $p=0,72$ ). Tidak adanya perbedaan dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya : *stressor* akademik eksternal dan internal, respon stres dan *coping* stres. Hasil penelitian lain menunjukkan tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi yaitu tinggi 15 %, sedang 65% dan rendah 19%. Tingkat stres akademik pada mahasiswa non bidikmisi yaitu tinggi 16%, sedang 69% dan rendah 15%.

Kata kunci : *tingkat stres akademik, mahasiswa bidikmisi, mahasiswa non bidikmisi.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universtias Negeri Yogyakarta“. Skripsi ini disusun bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan uluran tangan berbagai pihak, maka penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultass Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta , yang telah berkenan memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
3. Bapak Fathur Rahman, M.Si Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan proses pengurusan izin penelitian ini.
4. Ibu Diana Septi Purnama, M. Pd., Ph.D. Dosen pembimbing yang telah bersedia memberikan waktunya untuk membimbing dan memberikan motivasi dalam menyusun skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
5. Bapak Agus Triyanto,M. Pd. Selaku dosen pembimbing akademik penulis.

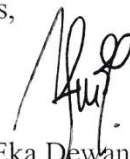


6. Orang tuaku tercinta Bapak Gudin Sudarwanto dan Ibu Susiati yang selalu mendoakan, memberi kasih sayang tiada henti, dan memberikan segalanya hingga saat ini.
7. Adik-adikku tersayang Dwiyan Bagas Dewanto dan Zanuar Agil Kurniawan yang selalu memberikan semangat.
8. Seluruh mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Yogyakarta khususnya angkatan 2012 kelas C, terima kasih telah memberikan bantuan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Para subjek yaitu mahasiswa bidikmisi dan mahasiswa non bidikmisi 2013 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, terima kasih atas kerjasamanya.

Semoga segala kebaikan dari semua pihak mendapatkan balasan yang terbaik dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Yogyakarta, 29 September 2016

Penulis,



Dhea Eka Dewanti

NIM 12104244021

## DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN. ....	iii
PENGESAHAN. ....	iv
MOTTO. ....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK. ....	vii
KATA PENGANTAR. ....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR. ....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv

### BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10

### BAB II. KAJIAN TEORI

A. Kajian Tentang Stres.....	12
1. Pengertian Stres .....	12
2. Penggolongan Stres.....	13
3. Sudut Pandang stres .....	15
4. Gejala-Gejala Stres .....	17
5. Dampak Stres .....	20
6. Pengertian Stres Akademik.....	22

7. Sumber stres Akademik .....	24
B. Kajian Tentang Mahasiswa .....	29
1. Mahasiswa sebagai Dewasa Awal .....	29
2. Faktor Penghambatan Keberhasilan Studi Mahasiswa .....	34
C. Kajian Teori tentang Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi .....	37
1. Program Bidikmisi .....	37
2. Karakteristik Mahasiswa Bidikmisi dan Non-Bidikmisi .....	39
D. Kerangka Berpikir .....	41
E. Hipotesis .....	43
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan Penelitian .....	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
C. Variabel Penelitian .....	45
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	45
E. Metode Pengumpulan Data .....	47
F. Instrumen Pengumpulan Data .....	48
G. Validitas dan Reliabilitas .....	51
H. Uji Coba Instrumen .....	53
I. Teknik Analisis Data .....	55
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian .....	59
B. Deskripsi Subyek Penelitian .....	60
C. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	60
D. Pengujian Prasyarat Analisis .....	68
E. Pengujian Hipotesis .....	69
F. Pembahasan .....	70
G. Keterbatasan Penelitian .....	76
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran .....	77

DAFTAR PUSTAKA .....	79
LAMPIRAN.....	82



## DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 1. Jumlah Mahasiswa FIP UNY Angkatan 2013 .....	46
Tabel 2. Jumlah Sampel Mahasiswa FIP UNY Angkatan 2013. ....	47
Tabel 3. Kisi-Kisi Skala Stres Akademik. ....	50
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Sesudah Uji Coba. ....	54
Tabel 5. Deskripsi Data Stres Akademiik Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi .....	61
Tabel 6. Rata-rata Skor Setiap Aspek Pada Stres Akademik Bidikmisi dan Non Bidikmisi .....	63
Tabel 7. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Mahasiswa Bidikmisi .....	65
Tabel 8. Data Stres Akademik Mahasiswa Bidikmisi.....	66
Tabel 9. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Mahasiswa Non Bidikmisi .....	67
Tabel 10. Data Stres Akademik Mahasiswa Non bidikmisi .....	67

## DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 1. Grafik Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Bidikmisi .....	66
Gambar 2. Grafik Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Non Bidikmisi.....	68

## DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran 1. Instrumen Uji Coba. ....	83
Lampiran 2. Item Gugur dan Item Sahih Skala Stres Akademik. ....	89
Lampiran 3. Hasil Uji Reliabilitas. ....	91
Lampiran 4. Instrumen Setelah Uji Coba. ....	92
Lampiran 5. Data Stres Akademik Mahasiswa Bidikmisi. ....	97
Lampiran 6. Data Stres Akademik Mahasiswa Non Bidikmisi. ....	99
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas dan Uji Homogenitas. ....	102
Lampiran 8. Hasil Uji t. ....	103
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian. ....	104

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Warga Indonesia mempunyai hak dan kewajiban meningkatkan kualitas hidupnya. Pernyataan tersebut didasari pada Undang-Undang Dasar 1945 pasal 28 C ayat (1) yang berbunyi “Setiap orang berhak mengembangkan diri melalui pemenuhan kebutuhan dasarnya, berhak mendapat pendidikan dan memperoleh manfaat dari ilmu pengetahuan dan teknologi, seni, dan budaya, demi meningkatkan kualitas hidupnya dan demi kesejahteraan umat manusia”. Warga negara dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan melalui Pendidikan. Menurut UU No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas disebutkan bahwa jenjang pendidikan formal dimulai dari pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Salah satu tujuan akhir pendidikan dari siswa adalah perguruan tinggi. Pada jenjang perguruan tinggi mahasiswa memiliki tuntutan yang berbeda ketika masih duduk di bangku Sekolah Menengah Atas.

Enik Nur Kholidah dan Asmadi Als (2012:68) menyatakan bahwa tuntutan mahasiswa berasal dari dalam maupun dari luar kampus. Salah satu pemicu stres berasal dari lingkungan sekolah atau kampus, sehingga diartikan mahasiswa rentan mengalami stres ketika dihadapkan berbagai tuntutan. Berdasarkan konsep, pemicu adanya stres karena terdapat beberapa masalah-masalah yang mengganggu kehidupan mahasiswa (Goodman dan Leroy dalam Misra dan McKean, 2000). Menurut Dede



Rahmat Hidayat (2011) pada dasarnya permasalahan tersebut meliputi karir, pekerjaan, ekonomi dan keuangan, diri pribadi, pendidikan dan pelajaran, dan keluarga. Penjelasan lain menurut Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa (2012) 200 mahasiswa di Yogyakarta yang mengaku bahwa stres bisa disebabkan karena ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, ragamnya tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, merasa salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, ancaman *droup out*, adaptasi dengan lingkungan baru, peraturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, hidup mandiri, kesulitan dalam peraturan keuangan, mencari tempat tinggal, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga.

Stres adalah perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap *stressor* yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya (Syamsul Yusuf, 2011: 106). Pernyataan ini diperkuat dengan hasil penelitian Arta (dalam Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa, 2012) menemukan bahwa stres pada mahasiswa disebabkan oleh lingkungan mencapai 64,1%. Penelitian Sari (dalam Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa, 2012), stres pada mahasiswa akibat beban tugas mencapai 46,9%.

Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa yaitu stres akademik dengan jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat setiap semester. Stres akademik merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govaerst dan Gregoire, 2004). Mahasiswa mengalami stres akademik dipengaruhi juga dengan aktivitas di luar akademik mahasiswa.

Tuntutan akademik termasuk kompetisi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit (Heiman dan Kariv, 2005). Sumber stres akademik menurut Kohn dan Frazer (dalam Ross dkk, 1999) antara lain mahasiswa untuk mendapatkan nilai tinggi, tugas yang berlebihan, tugas tidak jelas, dan ruang kelas tidak nyaman. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) penyebab stres akademik antara lain kebiasaan belajar yang buruk, ekspektasi mahasiswa yang tinggi, masalah dalam belajar dan kondisi sosial ekonomi keluarga yang rendah.

Stres akademik kalangan mahasiswa telah lama diteliti, dan telah mengidentifikasi penyebabnya karena terlalu banyak tugas, persaingan dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang saku, kurangan hubungan dengan mahasiswa lain atau dosen, keluarga atau masalah di rumah, sistem semester, ruang kuliah yang penuh dan sesak dan sumber daya yang tidak memadai untuk melakukan pekerjaan akademis (Angolla dan Ongori,

2009). Sumber-sumber stres akademik akan mempengaruhi *mood* dan konsentrasi dalam pencapaian prestasi akademik mahasiswa.

Shenoy (dalam Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa, 2012) menjelaskan bahwa sumber stres yang berhubungan dengan akademik maupun psikologis dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh, bahkan tragisnya bisa sampai pada tindakan bunuh diri. Buku-buku kedokteran menyatakan bahwa 50%-70% penyakit fisik sebenarnya disebabkan oleh stres. Setiap stres berbeda untuk tiap penyakit, mulai dari yang paling rawan seperti penyakit *gastrointestinal* (perut), sakit kepala, kelelahan yang kronis (Siswanto, 2007: 49). Individu yang mengalami stres juga akan mempengaruhi mental seperti kecemasan dan depresi (Dadang Hawari, 2011). Pada *setting* pendidikan menurut Dahlin dkk( dalam Jurnal Gustems dan Calderon, 2012) sangat penting untuk memperhatikan tingkat stres akademik pada mahasiswa, karena tingkat stres telah diasosiasikan dengan symptom psikologis seperti kecemasan dan depresi.

Stres tidak hanya berpengaruh negatif, namun stres memiliki pengaruh positif bagi individu. Pengaruh positif stres adalah mendorong individu untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru (Syamsu Yusuf, 2011:103). Stres yang optimal akan membuat motivasi menjadi tinggi, orang menjadi bergairah, daya tangkap dan persepsi menjadi tajam dan menjadi tenang (Siswanto, 2007). Stres positif

dapat dikatakan pada tingkatan stres optimal yang dibutuhkan oleh individu.

Permasalahan stres di atas tidak terlepas dari mahasiswa khususnya di UNY. UNY memiliki dua kelompok mahasiswa yaitu bidikmisi dan non bidikmisi atau regular. Mahasiswa bidikmisi adalah mahasiswa yang mendapat bantuan biaya kuliah oleh pemerintah, sedangkan mahasiswa regular adalah mahasiswa yang tidak mendapatkan bantuan biaya kuliah oleh pemerintah. Pada pedoman penyelenggaraan bantuan biaya pendidikan bidikmisi (Ditjendikti, 2015), mahasiswa program bidikmisi memiliki hal khusus yang harus diperhatikan yaitu mengupayakan agar lulus tepat waktu dengan prestasi yang optimal, setiap mahasiswa diwajibkan untuk terlibat dalam kegiatan ko kurikuler dan ekstra kurikuler atau organisasi kemahasiswaan dan perjanjian dengan pihak perguruan tinggi yang terkait tentang kepatuhan terhadap tata tertib kehidupan kampus, memenuhi standar minimal IPK yang ditetapkan dan hal yang relevan.

Mahasiswa bidikmisi UNY memiliki tuntutan yang harus mereka jalani diantaranya adalah Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) minimal 3.0 dan diwajibkan menyelesaikan studi selama 4 tahun. Jika tidak dapat memenuhi 2 tuntutan tersebut bantuan beasiswa dicabut dan mahasiswa yang bersangkutan membiayai kuliahnya secara mandiri. Selain itu, mahasiswa bidikmisi memiliki tuntutan harus aktif mengikuti Program Kreativitas Mahasiswa (PKM), aktif mengikuti berbagai organisasi



kampus, dan tidak diperkenankan mengambil cuti kuliah atau menikah. Sedangkan mahasiswa non bidikmisi UNY tidak memiliki tuntutan target Perguruan Tinggi UNY IPK 3.01 , wajib lulus 4 tahun dan diperbolehkan cuti kuliah atau menikah. Dari paparan di atas yang menjadi adanya perbedaan tuntutan akademik mahasiswa bidikmisi dengan mahasiswa non bidikmisi.

Penelitian yang dilakukan Samsul Hadi dkk (2013) mengenai pola akademik mahasiswa bidikmisi hasilnya yaitu memiliki hambatan dalam pencapaian akademik yaitu SKS atau mata kuliah yang diambil oleh mahasiswa tidak selalu lulus. Terkait pola kehidupan akademik mahasiswa bidikmisi dalam penelitian menyebutkan bahwa 91,87% memiliki hambatan. Lima hambatan utama yang dihadapi mereka untuk berprestasi diantaranya manajemen waktu (13,49%), lemah fisik (8,35%) kurang fasilitas (5,13%) kurang referensi (4,06%), dan kurang konsentrasi (1,07%). Penelitian lain yang dilakukan Umi Maslahatun (2014) mengenai permasalahan akademik mahasiswa bidik misi di lingkup FIP UNY yaitu hasilnya mahasiswa tidak menyukai dosen tertentu, sering malas mengerjakan tugas kuliah dan tidak dapat membagi waktu belajar dengan baik. Sebagian besar mahasiswa bidikmisi UNY memiliki permasalahan dan hambatan akademik yang dapat memunculkan berbagai macam gejala stres. Menurut Schuler (Robbins,2003) stres adalah suatu kondisi dimana individu dihadapkan pada kesempatan hambatan, keinginan dan hasil yang diperoleh.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Susi Purwanti (2012) terhadap mahasiswa reguler angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia memiliki tingkat stres akademik dengan hasil 12,5% tergolong normal, 30,8% tergolong ringan, 43,3% tergolong sedang, 11,5 % tergolong berat, dan 19% sangat berat. Selama ini belum ditemukan penelitian mengenai tingkat stres akademik mahasiswa bidikmisi.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti mengenai tingkat stres akademik melalui wawancara terhadap mahasiswa bidikmisi dengan mahasiswa non bidikmisi FIP UNY pada bulan maret 2016. Hasil wawancara terhadap lima mahasiswa bidikmisi yaitu sering mudah sakit karena lemahnya fisik diantaranya lelah, capek, lesu, sulit tidur, merasa sedih, sakit kepala. Dari segi mental mahasiswa bidikmisi sering merasa cemas,kecewa, gelisah, terabaikan, sulit berkonsentrasi dan merasa rendah diri. Kemudian *stressor* akademik mahasiswa bidikmisi diantaranya tuntutan target IPK, tuntutan lulus 4 tahun, pembuatan PKM yang wajib ,*deadline* tugas, manajemen waktu antara kuliah dengan organisasi atau bekerja, beban kuliah praktikum ,kurangnya motivasi belajar, kurangnya adanya kontrol diri, ruang kelas yang kurang nyaman, fasilitas belajar dirumah atau di kos-kosan, tuntutan orang tua dan metode mengajar dosen.

Hasil wawancara terhadap lima mahasiswa reguler gejala stres yang di alami karena kurang tidur, lesu, capek, dan sakit kepala, sedangkan dari segi mental mahasiswa reguler mengalami cemas, kecewa dan sulit berkonsentrasi. Kemudian *stressor* akademik mahasiswa non bidikmisi

antara lain *deadline* tugas, manajemen waktu, beban perkuliahan praktikum, kurangnya motivasi belajar, kurangnya adanya kontrol diri, tuntutan orang tua, ruang kelas yang kurang nyaman dan metode mengajar dosen.

Berdasarkan wawancara di atas terdapat perbedaan permasalahan stres yang dialami oleh mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi diantaranya yaitu tuntutan akademik dalam hal IPK, lulus 4 tahun, diwajibkan membuat karya ilmiah, dan pemicu stres antara lain kurangnya fasilitas belajar di rumah maupun di kos-kosan.

Di FIP sendiri belum adanya penelitian mengenai stres akademik padahal penting mengetahui stres akademik bagi ilmu bimbingan dan konseling. Stres termasuk permasalahan dalam bimbingan dan konseling bidang pribadi dan akademik. Ketika mengetahui permasalahan stres akademik maka dalam melakukan konseling, konselor lebih mudah mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut sehingga penyelenggaraan bimbingan dan konseling sesuai dengan harapan. Perlu usaha yang dapat dilakukan yaitu dengan cara mengetahui perbedaan stres akademik ke beberapa mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi FIP UNY.

Berdasarkan paparan di atas peneliti tertarik untuk meneliti tingkat stres akademik mahasiswa. Tujuannya yaitu untuk mengkaji perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa bidikmisi dengan mahasiswa non bidikmisi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari paparan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain :

1. Sumber stres akademik yang dialami mahasiswa, yaitu kebiasaan belajar yang buruk, ekspektasi mahasiswa yang tinggi, masalah dalam belajar dan kondisi sosial ekonomi yang rendah.
2. Stres Akademik diidentifikasi menyebabkan dampak negatif bagi fisik, psikologis dan perilaku mahasiswa.
3. Mahasiswa bidikmisi memiliki hambatan dalam pencapaian akademik untuk lulus tepat waktu.
4. Mahasiswa bidikmisi 91,87% memiliki hambatan, seperti manajemen waktu, lemah fisik, kurang fasilitas, kurang referensi dan kurang konsentrasi, sehingga diduga bahwa mahasiswa bidikmisi mengalami stres akademik lebih tinggi dari mahasiswa non bidikmisi.
5. Adanya tuntutan akademik yang berbeda antara mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi, yaitu : pada mahasiswa bidikmisi dituntut untuk harus lulus 4 tahun, diwajibkan membuat karya ilmiah, dan fasilitas belajar di rumah maupun di kos-kosan yang kurang.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah peneliti membatasi masalah yang akan diteliti, yaitu perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi fakultas Ilmu Pendidikan UNY.

#### **D. Rumusan Masalah**

Dari batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

Apakah terdapat Perbedaan tingkat stres mahasiswa bidikmisi dengan mahasiswa non bidikmisi pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan UNY?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa bidikmisi dengan mahasiswa non bidikmisi di Fakultas Ilmu Pendidikan UNY dan perbedaannya.

#### **F. Manfaat penelitian**

Hasil dari penelitian dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis.

##### **1. Secara Teoritis**

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmu kepada pembaca tentang stres mengenai perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa bidikmisi dan nonbidikmisi.

##### **2. Secara Praktis penelitian ini dapat bermanfaat bagi :**

###### **a. Mahasiswa**

Penelitian ini sebagai gambaran serta pemahaman diri stres akademik yang dialami mahasiswa.

b. Bimbingan dan Konseling

- 1) Penelitian ini sebagai gambaran dalam penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling dalam bidang pribadi dan akademik.
- 2) Penelitian ini dapat di jadikan sebagai pengembangan dan pembinaan mahasiswa.

c. Peneliti lain.

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan keilmuan stres akademik dan dapat dijadikan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Kajian Tentang Stres**

#### **1. Pengertian Stres**

Setiap orang pasti mengalami stres yang tidak dapat dihindari dari kehidupannya, berikut akan membahas lebih lanjut mengenai definisi stres. Stres adalah sebuah keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Respon stres melibatkan semua fungsi tubuh, sehingga stres dapat menyebabkan kelelahan, beragam masalah kesehatan, dan bahkan masalah psikis seperti cemas dan depresi (Terry dan Olga, 2005:44)

Menurut Campbell (Agolla dan Ongori, 2009) stres sebagai reaksi yang merugikan individu, memiliki tekanan yang berlebihan atau jenis tuntutan ditempat mereka. Hussien dan Hussien (dalam Thawabieh dan Qaisy, 2012:110) berpendapat bahwa stres adalah situasi dimana individu mengalami ketegangan fisik dan psikologis akibat faktor yang tidak dapat ditangani dan melebihi batas kemampuan manusia dalam mengatasinya.

Ibrahim mendefinisikan stres sebagai respon emosional yang berat akibat perubahan internal atau eksternal (Thawabieh dan Qaisy, 2012:110). Pfeiffer (2001:9) mengatakan bahwa stres adalah reaksi fisik, mental atau emosional yang dihasilkan dari respon individu

terhadap ketegangan di lingkungan, konflik dan tekanan. Stres bersifat fisiologis, seperti perubahan yang terjadi dalam metabolisme individu, gangguan pada cara bekerja jantung, pusing, dan gangguan pernafasan, Stres bersifat psikologis, seperti ketegangan, mudah tersinggung, bersikap menunda pekerjaan, kebosanan, dan ketidakpuasan dengan pekerjaannya. Stres yang berakibat pada perilaku, seperti menurunnya produktivitas, tingkat kemangkiran yang tinggi, mencari pelarian dengan merokok lebih banyak dari biasanya, dan keinginan pindah kerja (Mada Sutapa, 2007:71-72).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa stres adalah sebuah reaksi tekanan ketika tuntutan-tuntutan yang diterima tidak dapat ditangani dan melebihi batas kemampuan manusia menimbulkan reaksi pada fisik, psikis dan perilaku.

## **2. Penggolongan Stres**

Menurut Quick dan Hans Selye stres dibedakan menjadi 2 golongan stres yaitu *distress* dan *eustress* (Terry dan Olga, 2004 :48-51). Ketika individu menghadapi jumlah tuntutan yang semakin meningkat atau memandang tuntutan-tuntutan yang dihadapi sebagai hal sulit atau mengancam kemudian penilaiannya adalah “Tidak, saya tak bisa mengatasinya” maka disebut dengan *distress*. *Distress* berada dalam dua situasi, situasi pertama tuntutan meningkat yang tak disertai peningkatan kemampuan mengatasi tuntutan dan situasi kedua terlalu sedikit tuntutan yang merangsang menyebabkan



kebosanan dan frustrasi. Contoh pada cakupan stres akademik menjadi negatif ketika peserta didik dalam menyesuaikan diri di lingkungan akademik lepas kendali dan terlalu terburu-buru membuat keputusan karena bingung mencari jalan keluar dalam keadaan sangat stres. Contoh lain yaitu ketika peserta didik sudah belajar namun mendapat nilai kurang sesuai dengan harapan kemudian yang dia rasakan adalah merasa hilang motivasi diri (Albana,2007).

Berbeda dengan *Eustres* dapat di alami ketika kemampuan yang dirasakan individu untuk mengatasi melebihi tuntutan-tuntutan yang dirasakan. *Eustress* berada dalam situasi kemampuan untuk mengatasi melebihi tuntutan-tuntutan yang diterima. *Eustress* dapat dianggap sebagai perluasan zona normal dalam keseimbangan stres. Situasi *eustress* membangkitkan percaya diri,menjadi terkontrol dan mampu mengatasi dan menangani tugas-tugas, tantangan-tangan dan tuntutan-tuntutan. Respon *eustres* diaktifkan oleh sejumlah kebenaran untuk memberikan kewaspadaan, kinerja mental, dan fisik yang dibutuhkan untuk menjadi produktif dan kreatif, sehingga dapat diartikan bahwa stres yang bersifat positif. Contoh *eustress* dalam lingkup stres akademik yaitu ketika peserta didik kesulitan pada pelajaran, kemudian menunjukkan stres positif dengan beranggapan bahwa hal tersebut adalah tantangan sehingga menumbuhkan motivasi-motivasi dalam dirinya (Albana,2007).

Setiap individu mempunyai respon stres yang berbeda-beda hampir pasti merasakan *distress* sehingga perlu mencapai keseimbangan. Keseimbangan mampu dilakukan dengan mengurangi jumlah dan jenis tuntutan serta membangun sumber-sumber kemampuan individu mengatasinya sehingga terhindar dan meminimalkan efek *distress* (Terry dan Olga,2004).

Kesimpulannya bahwa penggolongan stres terdiri dari *distress* dan *eustress*. *Distress* memiliki efek negatif bagi tubuh, ketika didalam diri individu mempunyai tuntutan tinggi namun dalam mengatasinya tidak memiliki peningkatan dan sedikit tuntutan yang menyebabkan kebosanan dan frustrasi. *Eustress* diartikan stres bersifat positif dengan situasi individu mampu mengontrol dirinya dalam berbagai tantangan, tugas maupun tuntutan sehingga menjadi produktif dan kreatif.

### **3. Sudut Pandang Stres.**

Teori dasar tentang stres menurut Ray, Windy dan James (Syamsyu Yusuf,2011) disimpulkan ke dalam tiga variabel pokok, meliputi :

a. Variabel Stimulus atau *engineer approach* (pendekatan rekayasa)

Pendekatan ini yang mengkonsepsikan stres sebagai suatu stimulus atau tuntutan yang mengancam (berbahaya), yaitu tekanan dari luar yang dapat menyebabkan sakit (mengganggu kesehatan).

b. Variabel Respon atau *physiological approach* (pendekatan fisiologis)

Pendekatan ini yang didasarkan pada model *triphas* dari Hans Selye. Hans Selye mengembangkan konsep yang lebih spesifik tentang reaksi manusia terhadap *stressor*, bernama GAS (*General Adaptation Syndrome*). GAS (Gibson dkk, 1993;205) terdapat tiga fase yang berbeda tersebut diacu sebagai peringatan, perlawanan, dan peredaan. Tahap Peringatan (*alarm stage*) adalah awal pengerahan dimana tubuh bertemu tantangan yang ditimbulkan penekanan. Jika penekanan sudah dikenali, otak segera mengirim suatu pesan biokimia ke seluruh system dalam tubuh. Jika penekanan terus berlanjut, GAS maju ke dalam tahap perlawanan. Tanda-tanda yang menunjukkan tahap perlawanan dan berjuang melawan penekanan. Tahap GAS terakhir adalah peredaan (*exhaustion*) merupakan perlawaan yang panjang dan terus menerus terhadap penekanan yang sama pada akhirnya mungkin menghabiskan kekuatan dan system perlawanan terhadap penekanan mejadi kendur. GAS menempatkan tuntutan yang luar biasa terhadap tubuh karena organisme memiliki keterbatasan melawan stres sehingga individu yang bersangkutan lebih mudah sakit.

c. Variabel interaktif

variabel ini meliputi dua teori yaitu teori interaksional dan teori transaksional. Teori interaksional memfokuskan pada aspek keterkaitan antara individu dengan lingkungannya, dan hakikat

hubungan antara tuntutan pekerjaan dengan kebebasan mengambil keputusan. Teori transaksional memfokuskan pada aspek kognitif dan afektif dalam berinteraksi dengan lingkungan, serta gaya “*coping*” yang dilakukan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konsep stres terdiri dari 3 variabel ialah variabel stimulus, variable respon dan variabel interaktif. Variabel stimulus yaitu tekanan berasal dari luar maupun dalam yang mengganggu kesehatan. Variabel respon mengembangkan bentuk reaksi manusia terhadap *stressor* yang dinamakan GAS meliputi tahap *alarm*, *resistance* dan *exhaustion*. Variable interaktif meliputi dua teori adalah teori interaksional dan teori transaksional.

#### **4. Gejala-gejala stres**

Menurut Robbins (Sentot Imam Wahjono,2010:107) ada beberapa aspek yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres yaitu berupa gejala, meliputi :

- a. Gejala fisiologis, yang terkait dengan aspek kesehatan dan medis yang dilihat dari perubahan metabolisme, meningkatnya detak jantung dan pernafasan, meningkatnya tekanan darah,menimbulkan sakit kepala dan lain-lain.
- b. Gejala psikologis, dilihat dari ketidak puasan, ketegangan, kecemasan, mudah marah, kebosanan dan lain-lain.

- c. Gejala perilaku, dilihat dari perubahan produktivitas, absensi, meningkatkan konsumsi rokok dan alkohol, dan lain-lain.

Pendapat lain menurut Yekti Mumpuni dan Ari Wulandari (2010) stres pada individu akan mengalami beberapa gejala umum, dengan ditandai dengan 4 gejala stres yaitu :

- a. *Physical sign of stress* (Stres fisik)

Banyak tanda fisik stres yang dapat dikenali pada umumnya yaitu berupa sakit yang tidak biasa. Sakit ini terjadi secara temporer pada saat stres. Namun jika stres berlangsung lama, tidak ditangani secara serius, dan penderita tidak menjaga kesehatan akan menjadi penyakit yang menetap. Gejala stres diantaranya : keluar keringat secara berlebih, kaku dibagian dada, leher, dagu, dan punggung bagian belakang, sakit kepala, diare, sembelit, gagap/kesulitan berbicara, gampang sakit, tubuh terasa lemah, gangguan tidur, sendi kaku, kesulitan bernafas, berkeringat dingin pada tangan, dan lain-lain.

- b. *Emotional sign of stress* (Stres emosi)

Orang yang mengalami stres pasti secara emosi tidak stabil. Orang yang mengalami stres dapat dikenali dengan tanda-tanda sebagai berikut : mudah marah, kecemasan, menyendiri, tidak punya inisiatif, tidak memiliki gairah, mudah menangis, selalu bermimpi buruk, tidak sabaran, perubahan pola makan dan lain-lain.

c. *Cognitive sign of stress* (Stres kognitif)

Tindakan kognitif stres meliputi hasil dari proses penilaian dan kemampuan control individu. Sebagai contohnya adalah : pelupa, kekhawatiran berlebih, tidak berkembang, visinya kabur, pengambilan keputusan sering salah, tidak memiliki keberanian menghadapi hidup, kurang kreatif, kurang konsentrasi, kurang produktif dan lain-lain.

d. *Behavioural sign of stress* (Stres Perilaku)

Orang yang mengalami stres biasanya dicirikan dengan perilaku yang tidak seperti biasa/ negatif, seperti : tidak peduli, tidak senang makan, pendirian tidak tetap suka berubah-ubah, kekhawatiran berlebihan, mencari kesalahan orang lain, melanggar norma, dan melakukan penundaan pekerjaan.

Berdasarkan kedua pendapat yang telah dipaparkan, pendapat yang diungkapkan oleh Robbins hanya mengungkap gejala fisiologis, gejala psikologis, dan gejala perilaku. Sedangkan bentuk-bentuk gejala umum yang di kemukakan oleh Yekti Mumpuni dan Ari Wulandari menambahkan gejala stress kognitif, sehingga gejala stres yang digunakan dalam penelitian ini adalah gejala stres fisik, gejala stres emosi, gejala stres kognitif dan gejala stres perilaku.

## 5. Dampak Stres

Pada masa modern ini setiap umur rawan terhadap stres. Menurut Yekti Mumpuni dan Ari Wulandari (2010:102-113) akibat-akibat yang ditimbulkan oleh stres diantaranya :

### a. Kelelahan Akibat Kerja

Kelelahan kerja atau biasa disebut dengan *burn out* berlangsung secara bertahap, akumulatif dan semakin hari menjadi buruk. Kelelahan akibat kerja meliputi kelelahan fisik, emosional, dan mental. Kelelahan akibat kerja disebabkan ketika individu bekerja dalam situasi traumatik, tidak menyenangkan, rumit, sulit terselesaikan, tuntutan dan tekanan yang sangat berat. Individu yang mengalami *burn out* ini biasanya mengganggu fisik, emosional, dan mental mereka yang tidak kunjung sembuh.

### b. Psikomatis

Psikomatis adalah penyakit yang berupa gejala-gejala fisik yang disebabkan atau diperburuk oleh factor mental atau psikologis. Penyakit psikosomatis misalnya penyakit jantung atau tekanan darah tinggi, penyakit ini menyerang bagian tubuh yang dikendalikan oleh saraf otonom, seperti pencernaan, pernafasan, otot dan kulit, saraf dan reproduksi. Gangguan psikosomatis dapat muncul dalam bentuk sakit kepala, mual, gangguan lambung dan pencernaan, sesak nafas, pening diare, nyeri sendi, gatal-gatal, dan

periode menstruasi terganggu dapat terhenti beberapa waktu atau justru frekuensi bertambah menjadi sering.

c. Trauma

Trauma secara psikologis mengacu pada pengalaman yang mengagetkan dan menyakitkan, yang melebihi situasi stres yang dialami manusia sehari-hari dalam kondisi wajar. Penyebab trauma yaitu peristiwa yang sangat menekan, terjadi secara tiba-tiba dan diluar control individu, bahkan sering kali membahayakan kehidupan atau mengancam jiwa. Gejala trauma dapat dialami oleh orang yang tidak mengalami peristiwa langsung yaitu trauma sekunder. Penyebab trauma sekunder adalah identifikasi atau kedekatan yang kuat pada peristiwa yang membuat trauma, atau berkaitan dengan sejarah, konflik, dan kebingungan pribadi yang belum terselesaikan dengan baik. Ciri-ciri orang yang mengalami trauma sekunder diantaranya adalah : (1) kewaspadaan berlebihan, gangguan tidur, dan mimpi buruk; (2) gangguan fisik seperti sakit kepala, sakit sendi, gangguan pernapasan, gangguan perut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak kunjung sembuh; dan (3) perasaan tidak berdaya, sedih, bingung, mudah marah, dan cepat tersinggung.

d. Kelelahan Kepedulian

Kelelahan kepedulian merupakan kelelahan emosional. Disebabkan karena empati dan kepedulian terus-menerus sebagai



akibat dari tuntutan dan sifat pekerjaan yang terus-menerus harus memperhatikan orang lain. Kelelahan kepedulian juga terjadi karena adanya pengalaman traumatis yang serupa dengan peserta yang didampingi sehingga dapat menjadi faktor terjadinya kelelahan kepedulian. Orang yang mengalami kelelahan kepedulian mengalami kelelahan fisik yang sangat, perasaan tidak berdaya, sedih tanpa sebab, bingung, dan perasaan bersalah yang terus menerus karena tidak bisa membantu orang lain yang memerlukan bantuan.

Kesimpulannya bahwa stres pada manusia memiliki dampak serta mempunyai akibat diantaranya yaitu kelelahan akibat kerja atau biasa disebut *burn out*, psikomatis merupakan penyakit berupa fisik yang disebabkan oleh faktor psikologis, trauma yang mengacu pada peristiwa yang mengagetkan dan menyakitkan, dan kelelahan kepedulian berupa kelelahan emosional.

## **6. Pengertian Stres Akademik**

Stres akademik bersangkutan dengan kehidupan akademik individu. Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govaerst dan Gregoire, 2004).

Menurut Rice (Desmita, 2014:297) stres akademik adalah stres yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang

berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, mendapat bantuan beasiswa, keputusan menentukan jurusan, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Desmita (2014:291) mengungkapkan bahwa stres akademik berdampak pada ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di tempat belajar dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri peserta didik sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademis.

Selanjutnya pendapat dari Erkutlu dkk (Agolla dan Ongori, 2009:64) stres akademik merupakan tekanan pada lingkungan akademik yang menegangkan menjadikan individu tidak teratur, bingung, bahkan kurang mampu untuk mengatasi, sehingga mengakibatkan masalah kesehatan.

Dari keempat ahli yang telah di jelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah kondisi stres yang di alami oleh peserta didik akibat tuntutan yang mereka dapatkan di lingkungan pendidikan yang berhubungan dengan belajar sehingga memunculkan reaksi ketegangan fisik, psikologis, perubahan tingkah laku dan dapat mempengaruhi prestasi belajar atau proses berpikir pada peserta didik.

## 7. Sumber Stres Akademik

Kondisi yang cenderung menyebabkan stres disebut stresor (Sentot Imam Wahjono, 2010:108). Ada banyak stresor dalam kehidupan modern yang tidak terlihat dengan jelas namun dapat menimbulkan segala macam malapetaka. Sebuah stresor adalah suatu ancaman yang nyata dan dirasakan terhadap stabilitas individu. *Stressor* bisa menjadi akut kronis, internal atau eksternal, jasmani atau rohani, nyata atau imajinasi. Albana (2007) menyebutkan bahwa sumber stres akademik berasal dari luar (Eksternal) dan dalam (Internal) yaitu

### a. Sumber stres Akademik dari Luar (Eksternal)

Beberapa sumber stres akademik yang berasal dari luar diantaranya :

- 1) peristiwa hidup yang berkesan, seperti : hari pertama masuk perguruan tinggi, ujian akhir, gangguan sehari-hari seperti terjebak macet untuk ke kampus, tugas dan pekerjaan yang tidak terlaksana, tugas dari dosen dan lain-lain.
- 2) lingkungan tempat tinggal atau ruangan kelas, seperti keluarga yang terbelit masalah keuangan, orang tua yang bertengkar di rumah, rumah kurang nyaman dan kurangnya fasilitas pokok.
- 3) faktor fisik, seperti suhu udara, warna dan bau suatu lingkungan yang menjadi sumber stres.

b. Sumber stres Akademik dari dalam (Internal)

Bentuk sumber stres akademik yang berasal dari dalam (internal) diantaranya :

1) karakteristik atau kepribadian peserta didik.

Tipe kepribadian mempengaruhi cara untuk beradaptasi terhadap stres. Dadang Hawari (2011) memaparkan bahwa tipe kepribadian “A” (*“A” type personality*) lebih rentan terkena stres, sedangkan orang tipe “B” (*“B” type personality*) lebih kebal terhadap stres. Kepribadian A adalah mereka yang cenderung senang bersaing dan tegar. Seorang tipe A adalah perfeksionis yang agresif dan aktif membuat keputusan-keputusan penting. Tipe B lebih tenang, fleksibel dan santai, mereka lebih optimis, cenderung lebih puas dan lebih sedikit kecewa dalam situasi yang biasanya dianggap menimbulkan stres.

2) Pikiran

Orang yang berpikir memiliki sedikit atau tidak terkendali dalam kecenderungan tingkat stres yang lebih tinggi. Oleh karena itu dibutuhkan kendali, semakin banyak kendali yang dimiliki maka semakin sedikit stres yang dialami. Kendali dapat berupa internal maupun eksternal.

3) Keyakinan.

Keyakinan berperan besar dalam interpretasi terhadap situasi stres. Keyakinan negatif dalam jangka waktu yang lama dapat merusak pikiran, dan mengalami stres fisik. Individu yang memiliki keyakinan negatif ketika di hadapkan sesuatu yang membuat stres mereka cenderung lari dan menghindar. Individu memandang negatif pula ketika terbiasa oleh komentar negatif misalnya orang tua, dosen, dan orang-orang di sekitarnya.

Selanjutnya dalam Desmita (2014) terdapat empat dimensi tuntutan di lingkungan akademik yang menjadi sumber stres yaitu :

a) *Physical demands* (tuntutan fisik)

Dimensi-dimensi dari lingkungan fisik tempat belajar yang dapat menyebabkan stres akademik meliputi : keadaan iklim ruangan kelas, temperatur yang tinggi, pencahayaan dan penerangan, perlengkapan atau sarana dan prasarana penunjang pendidikan, jadwal kuliah, kebersihan kelas dan sebagainya.

b) *Task demands* (tuntutan tugas)

Tuntutan tugas diartikan tuntutan tugas dalam pelajaran yang harus dikerjakan atau dihadapi oleh peserta didik yang dapat menimbulkan perasaan tertekan atau stres. Aspek-aspek dari *task demands* ini meliputi : tugas-tugas yang dikerjakan di kampus maupun di rumah, memenuhi tuntutan kurikulum, menghadapi ulangan atau ujian, mematuhi disiplin kampus,

penilaian, dan lain-lain. Menurut Desmita (2014) Penelitian di beberapa negara tuntutan tugas dapat menimbulkan perasaan cemas dan stres di kalangan remaja. Remaja yang terlalu banyak tugas mengalami perasaan-perasaan negatif seperti merasa sedih, marah, bosan.

c) *Role demands* (tuntutan peran)

Individu yang menduduki peran dalam lingkungan pendidikan memiliki tanggung jawab dan kewajiban sesuai dengan posisinya. Peran secara khusus berkaitan dengan sekumpulan harapan yang dimiliki individu dan orang lain yang membentuk lingkungan sosial. Harapan tersebut tidak hanya berupa tingkah laku atau tindakan, melainkan juga meliputi harapan tentang motivasi, perasaan, nilai-nilai dan sikap. Misalnya seorang peserta didik diharapkan selalu memiliki motivasi yang tinggi untuk berprestasi, memiliki nilai-nilai yang positif dan sikap yang baik. Harapan tersebut meliputi semua aspek formal dari belajar dan harapan informal seperti harapan dari teman, masyarakat dan orang tua.

d) *Interpersonal demands* (tuntutan interpersonal)

Tuntutan interpersonal di lingkungan akademik dapat menjadi sumber stres. peserta didik harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan baik dengan orang lain. Banyak dari dimensi interaksi sosial di lingkungan akademik yang

dapat menimbulkan ketegangan dalam dirinya. Menurut Felner dan Felner (Desmita, 2014:297), keadaan lingkungan sosial belajar mempunyai dampak yang sangat besar dan mendalam terhadap penyesuaian akademis dan sosial siswa.

Sementara Agolla dan Ongori (2009) sumber stres akademik diantaranya yaitu manajemen waktu, tuntutan akademik, dan lingkungan akademik. Sumber stres tersebut dijabarkan dan diperoleh meliputi terlalu banyak tugas, persaingan dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang saku, kurangan hubungan dengan mahasiswa lain atau dosen, keluarga atau masalah di rumah, sistem semester, ruang kuliah yang penuh dan sesak dan sumber daya yang tidak memadai untuk melakukan pekerjaan akademis.

Berbeda dengan pendapat Kohn Frazer (Ross dkk, 1999) sumber stres akademik antara lain : untuk mendapat nilai tinggi , tugas yang berlebih, tugas yang tidak jelas, dan ruang kelas tidak nyaman. Selanjutnya menurut Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) penyebab stres akademik antara lain

- a) kebiasaan belajar yang buruk seperti tidak merencanakan dan mempersiapkan ujian, malas mencatat, tidak melakukan revisi atau berdiskusi
- b) ekspektasi mahasiswa yang tinggi melebihi kapasitas dan kemampuan studinya

- c) masalah dalam belajar seperti konsentrasi dan kemampuan untuk memahami pelajaran, motivasi dan ketertarikan, fasilitas dirumah dan disekolah, sosial, emosional, masalah pribadi dan kesehatan
- d) kondisi sosial ekonomi keluarga yang rendah.

Berdasarkan paparan ahli di atas bahwa sumber atau *stressor* stres akademik berasal dari luar (eksternal) dan dalam (internal). Sumber stres juga dapat berasal dari tuntutan yang individu dapatkan dilingkungan akademik yang mempengaruhi proses belajar mengajar serta hasil belajar.

## **B. Kajian Tentang Mahasiswa**

### **1. Mahasiswa sebagai Dewasa Awal**

Menurut peraturan akademik Universitas Negeri Yogyakarta, Mahasiswa adalah Peserta didik yang terdaftar dalam suatu program studi yang ada di universitas. Mahasiswa tergolong dalam masa periode dewasa awal, pendapat Hurlock (2004:246) masa dewasa awal dimulai sejak usia 18 tahun hingga kira-kira 40 tahun. Lebih lanjut Hurlock (2004: 272) menjelaskan bahwa masa dewasa dini adalah masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif yaitu masa yang penuh dengan masalah dan gangguan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreatifitas, dan penyesuaian terhadap cara hidup yang baru.



Menurut Mappiare (Rita Eka Izzaty, dkk, 2008: 155-156) batasan-batasan memasuki usia dewasa dini dapat ditinjau dari:

- a. Segi hukum, ialah apabila individu telah dapat dituntut tanggung jawabnya atas perbuatan-perbuatannya.
- b. Segi pendidikan, ialah apabila mencapai kemasakan: kognitif, afektif, dan psikomotorik.
- c. Segi biologis, ialah sebagai suatu keadaan pertumbuhan ukuran tubuh dan mencapai kekuatan maksimal, serta siap berreproduksi (melanjutkan keturunan).
- d. Segi psikologis, ialah status keadaan dewasa telah mengalami kematangan (*maturity*).

Menurut Santrock (2002 : 74 ) dewasa awal merupakan transisi dari Sekolah Menengah Atas Menuju Universitas yang melibatkan perubahan dan kemungkinan mengalami stres. Ketakutan akan kegagalan dalam sebuah dunia yang berorientasi pada kesuksesan sering kali menjadi alasan untuk stres dan depresi di antara mahasiswa. Tekanan untuk sukses di universitas suatu hal yang sangat berpengaruh pada sebagian besar mahasiswa. Menurut Hurlock (2004:252) tugas perkembangan dewasa dini adalah belajar menyesuaikan diri terhadap pola-pola hidup baru, belajar untuk memiliki cita-cita yang tinggi, mencari identitas diri dan pada usia kematangannya mulai belajar memantapkan identitas diri.

Menurut Santrock (2002) aspek perkembangan masa dewasa awal di antaranya :

a. Perkembangan fisik.

Puncak dari kemampuan fisik dicapai pada usia di bawah 30 tahun. Hanya sedikit orang dewasa muda yang memiliki masalah kesehatan kronis, mereka hanya mengalami flu dan masalah pernafasan. Sebagian dewasa yang masih muda membangun pola seperti tidak sarapan, tidak makan teratur, menggantungkan pada makanan kecil sebagai sumber makanan utama, merokok, minum minuman keras, tidak berolahraga dan tidur yang sedikit. Gaya hidup yang buruk memiliki hubungan dengan kondisi kesehatan yang buruk. Ada bahaya yang tersembunyi dalam masa puncak kemampuan dan kesehatan pada masa awal dewasa. Saat dewasa awal menggunakan sumber daya fisik untuk bahan kesenangan, ditambah kenyataan bahwa seringkali pulih dengan mudah dari stres fisik dan cedera, menjadikan memaksa tubuh terlalu jauh. Akibat negatifnya akan muncul pada dewasa awal lebih lanjut atau pada pertengahan masa dewasa.

b. Perkembangan kognitif

Schaie (Santrock,2002:92-93) mengemukakan bahwa terdapat fase perkembangan kognitif masa dewasa awal diantaranya :

- 1) Fase mencapai prestasi, yaitu melibatkan penerapan intelektualitas pada situasi yang memiliki konsekuensi besar dalam pencapaian tujuan jangka panjang seperti karir dan pengetahuan.
- 2) Fase tanggung jawab, yaitu ketika keluarga terbentuk dan perhatian diberikan pada keperluan-keperluan pasangan dan keturunan.
- 3) Fase eksekutif, yaitu dimana individu bertanggung jawab kepada sistem kemasyarakatan dan organisasi sosial dengan keterlibatan kerja serta hubungan yang kompleks.
- 4) Fase reintegratif, yaitu orang dewasa lebih tua memilih untuk menfokuskan tenaga mereka pada tugas dan kegiatan yang bermakna bagi mereka.

c. Perkembangan sosio-emosional

Menurut Rita Eka Izzaty (2008:161) perkembangan emosi dan sosial sangat berkaitan dengan perubahan minat. Hal ini dikarenakan kondisi yang mempengaruhi perubahan minat tersebut. Kondisi tersebut adalah kesehatan, perubahan status sosial

ekonomi, perubahan pola kehidupan, perubahan nilai, perubahan dalam peran seks, perubahan tekanan budaya dan lingkungan.

Perkembangan sosial individu pada masa ini mengalami krisis isolasi. Hal ini dikarenakan kegiatan sosial individu dibatasi oleh tekanan pekerjaan dan keluarga. Selain itu, perkembangan moral juga tidak terlepas dari keterkaitan dengan penguasaan tugas perkembangan yang menitik beratkan pada harapan sosial. Dalam kehidupan di masyarakat, individu dituntut dapat bertanggung jawab secara moral atas segala perilaku dan keputusan hidupnya.

Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 156) menyebutkan bahwa masa dewasa dini memiliki ciri khas, antara lain:

- a. Usia reproduktif, masa kesuburan sehingga siap menjadi ayah/ibu dalam mendidik/mengasuh anak.
- b. Usia memantapkan letak kedudukan, mantap dalam pola-pola hidup. Misalnya dunia kerja, perkawinan, dan memainkan perannya sebagai orang tua.
- c. Usia banyak masalah, yakni masalah yang dialami di masa lalu mungkin berlanjut, serta timbulnya masalah baru.
- d. Usia tegang dalam emosi, dewasa dini mengalami ketegangan dalam emosi dengan persoalan-persoalan yang dihadapi. Misalnya persoalan jabatan, karier, perkawinan, hubungan sosial/saudara.

Berdasarkan paparan para ahli di atas bahwa mahasiswa berada pada masa dewasa awal yaitu masa transisi dari SMA menuju

Perguruan Tinggi. Mahasiswa pada proses transisi tidak luput dari tugas perkembangannya yang menimbulkan banyak masalah. Perkembangan tersebut meliputi tugas perkembangan fisik, kognitif dan sosio-emosional. Pada proses perkembangannya bahwa mahasiswa memiliki ciri-ciri khusus yaitu termasuk pada usia reproduktif, memantapkan kedudukan, banyak masalah dan tegang dalam emosi.

## **2. Faktor Penghambat Keberhasilan Studi Mahasiswa**

Faktor yang menghambat keberhasilan studi mahasiswa berasal dari dalam diri mahasiswa dan luar diri mahasiswa, diantaranya (Silvia Sukirman,2004) :

### **a. Faktor Internal**

#### **1) aspek fisik meliputi kesehatan dan kecacatan.**

Mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan menderita kerugian akibat tidak dapat mengikuti kegiatan perkuliahan termasuk kegiatan penunjangnya, sehingga penguasaan materi atau ilmu terlambat. Kecacatan fisik dapat pula menjadi penghambat keberhasilan studi, terutama yang menghambat proses pembelajaran.

#### **2) Aspek psikologis meliputi kemampuan dan kepribadian yang mendukung keberhasilan studi.**

Kemampuan terdiri dari kemampuan umum (intelegensi) dan kemampuan khusus (bakat). Aspek kepribadian meliputi emosi,

motivasi, minat, sikap, dan hubungan interpersonal mahasiswa. Disamping itu, didukung dengan kecerdasan emosional yaitu meliputi kemampuan memotivasi diri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, tidak mengumbar kesenangan, menjaga bebas dari stres, dan berempati.

b. Faktor eksternal,

1) Kondisi lingkungan yang menghambat.

Lingkungan Keluarga atau pondokan, kampus, kelompok teman belajar, kelompok himpunan mahasiswa, atau kelompok kegiatan mahasiswa dapat menghambat prestasi mahasiswa. Kelompok bermain dan berinteraksi sehari-hari menentukan tingkat kemajuan belajar. Suasana belajar juga dapat mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa.

2) kemampuan finansial

Permasalahan mahasiswa tersebut dapat diatasi dengan berusaha mencari beasiswa, sponsor, orang tua asuh atau melalui kegiatan yang dilakukan diluar waktu studi, seperti menjadi asisten dosen dan memberikan pelajaran tambahan kepada pelajar SD atau SMP.

Faktor lain menurut M. Ngalim Purwanto (2007;102) yang menyebutkan bahwa yang mempengaruhi prestasi akademik diantaranya :

1. faktor yang ada pada diri mahasiswa atau faktor individual, yang meliputi :
  - a) kematangan mahasiswa/ pertumbuhan
  - b) kecerdasan mahasiswa
  - c) tingkat motivasi
  - d) sifat-sifat pribadi mahasiswa
2. faktor dari luar yang disebut faktor sosial, meliputi :
  - a) keadaan keluarga mahasiswa
  - b) metode mengajar dosen
  - c) media pembelajaran
  - d) motivasi sosial seperti penghargaan atau imbalan
  - e) lingkungan atau kesempatan

Berdasarkan kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi prestasi mahasiswa berasal dari luar (eksternal) dan dalam (Internal). Silvia Sukirman menjelaskan bahwa faktor dari luar (eksternal) meliputi kondisi yang menghambat dan kondisi finansial serta pada faktor dari dalam (internal) meliputi aspek fisik dan psikologis. M. ngalim memamparkan bahwa faktor dari dalam (internal) yaitu berasal dari dalam diri individu diantaranya kepribadian, kecerdasan, motivasi dan lain lain. Faktor dari luar (eksternal) yaitu faktor social meliputi keadaan keluarga, metode mengajar dosen dan lain lain.

## **C. Kajian Tentang Mahasiswa Bidikmisi**

### **1. Program Bidikmisi**

Pemerintahan melalui Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementrian Pendidikan Nasional pada tahun 2010 meluncurkan program bantuan biaya pendidikan yaitu program bidikmisi. Bidikmisi merupakan bantuan beasiswa atau biaya pendidikan bagi calon mahasiswa tidak mampu secara ekonomi dan memiliki potensi akademik baik untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Sasaran program bidikmisi adalah lulusan satuan pendidikan SMA/SMK/MA/MAK atau bentuk lain yang sederajat yang tidak mampu secara ekonomi dan memiliki potensi akademik yang baik. Tujuan pemberian beasiswa bidikmisi diantaranya (Ditjendikti, 2015):

- a. Meningkatkan akses dan kesempatan belajar bagi mahasiswa yang tidak mampu secara ekonomi dan berpotensi akademik baik.
- b. Memberi bantuan biaya pendidikan kepada calon/mahasiswa yang memenuhi kriteria untuk menempuh pendidikan program Diploma/Sarjana sampai selesai dan tepat waktu.
- c. Meningkatkan prestasi mahasiswa, baik pada bidang kurikuler, ko-kurikuler maupun ekstra kurikuler.



- d. Menimbulkan dampak miring bagi mahasiswa dan calon mahasiswa lain untuk selalu meningkatkan prestasi dan kompetitif.
- e. Melahirkan lulusan yang mandiri, produktif dan memiliki kepedulian sosial, sehingga mampu berperan dalam upaya pemutusan mata rantai kemiskinan dan pemberdayaan masyarakat.

Mahasiswa bidikmisi menerima bantuan biaya selama 8 (delapan) semester untuk program S1 dan 6 (enam) semester untuk program Diploma III. Bagi mahasiswa yang belum menyelesaikan pendidikan sesuai dengan tenggang waktu yang ditetapkan perguruan tinggi, dapat mengalokasikan biaya pendidikan yang bersumber dari dana lain atau pribadi. Mahasiswa bidikmisi diberikan biaya hidup minimal sebesar Rp. 3.600.000 (tiga juta enam ratus ribu rupiah) per-semester meliputi biaya yang dikelola perguruan tinggi, biaya hidup dan biaya kedatangan. Mahasiswa program bidikmisi memiliki hal khusus yang harus diperhatikan yaitu sebagai berikut (Ditjendikti, 2015):

- a. Perguruan Tinggi memfasilitasi dan mengupayakan agar lulus tepat waktu dengan prestasi yang optimal.
- b. Perguruan Tinggi mendorong untuk terlibat di dalam kegiatan ko dan ekstra kurikuler atau organisasi kemahasiswaan.

- c. Perguruan Tinggi membuat perjanjian dengan mahasiswa terkait tentang kepatuhan terhadap tata tertib kehidupan kampus, memenuhi standar minimal IPK yang ditetapkan Perguruan Tinggi dan hal yang relevan.

Berdasarkan uraian di atas bahwa bidikmisi adalah program beasiswa dari Pemerintahan melalui Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementrian Pendidikan Nasional. Penerima beasiswa bidikmisi adalah mahasiswa yang memiliki ekonomi rendah dan memiliki prestasi akademik yang baik. Mahasiswa yang menerima bidikmisi ketika diperguruan tinggi diwajibkan memiliki hal khusus sebagai persyaratan kelancaran beasiswa diantaranya yaitu lulus tepat waktu, memenuhi standar IPK minimal yang sudah ditetapkan oleh masing-masing perguruan tinggi, dan perjanjian tata tertib.

## **2. Karakteristik Mahasiswa Bidikmisi dan non Bidikmisi**

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa bidikmisi dan mahasiswa non bidikmisi UNY. Sesuai dengan peraturan dalam pedoman penyelenggaraan bidikmisi tahun 2015 menyatakan bahwa mahasiswa bidikmisi berasal dari keluarga miskin dan mempunyai akademik baik. Mahasiswa bidikmisi berlatar keluarga tidak mampu secara ekonomi diantaranya pemegang Kartu Pengaman Sosial (KPS) atau sejenisnya, pendapatan kotor orang tua seluruhnya maksimal Rp. 3.000.000,00 per-bulan atau pendapatan kotor orang tua dibagi jumlah anggota keluarga sebesar-besarnya Rp. 750.000,00(Dikti,2015).

Mahasiswa bidikmisi UNY 91,87% memiliki hambatan dalam berprestasi dan sisanya 8,13% tidak memiliki hambatan dalam berprestasi. Hambatan untuk berprestasi diantaranya adalah manajemen waktu, lemah fisik, kurang fasilitas, kurang referensi, dan kurang konsentrasi (Samsul Hadi,2013).

Mahasiswa bidikmisi UNY memiliki tantangan yang harus mereka jalankan diantaranya adalah Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) minimal 3.01 dan diwajibkan menyelesaikan studi selama 4 tahun. Selain itu, mahasiswa bidikmisi harus aktif mengikuti Program Kreativitas Mahasiswa (PKM), aktif mengikuti berbagai organisasi kampus, dan tidak diperkenankan mengambil cuti kuliah atau menikah.

Sedangkan mahasiswa non bidikmisi adalah mahasiswa reguler. peneliti mengistilahkan bahwa mahasiswa yang sebagian besar biaya kuliah serta biaya hidup selama perkuliahan di tanggung oleh pribadi, sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa non-bidikmisi berasal dari keluarga yang mempunyai status ekonomi yang cukup. Mahasiswa non-bidikmisi tidak memiliki syarat khusus dan tidak memiliki tuntutan dari pihak kampus.

Berdasarkan pembahasan di atas peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa bidikmisi adalah mahasiswa yang mendapatkan bantuan kuliah oleh pemerintah, berasal dari keluarga miskin, memiliki akademik baik, memiliki hambatan dalam berprestasi dan memiliki syarat khusus yang harus di tempuh selama perkuliahan. Mahasiswa

non-bidikmisi atau mahasiswa reguler yaitu mahasiswa yang tidak mendapatkan bantuan kuliah oleh pemerintah yang memiliki status ekonomi cukup, tidak memiliki syarat khusus dalam menempuh kuliah, dan tidak memiliki tuntutan oleh pihak Perguruan Tinggi.

#### **D. Kerangka Berfikir**

Setiap orang pasti mengalami stres yang tidak dapat dihindari dari kehidupannya. Fenomena stres banyak terjadi pada perkembangan dewasa awal terutama di kalangan mahasiswa. Kehidupan mahasiswa tidak terlepas dari lingkungan kampus dan perkuliahan, maka banyak ditemukan permasalahan stres akademik. Stres akademik akan berdampak pada kesehatan fisik maupun psikis individu, tidak hanya itu stres akademik juga mempengaruhi keberhasilan studi mahasiswa.

Mahasiswa di UNY terdiri dari 2 kelompok mahasiswa, yaitu kelompok mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi atau reguler. Mahasiswa bidikmisi merupakan mahasiswa yang mendapatkan beasiswa dari pemerintah. Faktor dari beasiswa yang menuntut agar mahasiswa bidikmisi untuk berprestasi baik. *Stressor* akademik mahasiswa bidikmisi di FIP UNY diantaranya tuntutan target IPK, tuntutan lulus 4 tahun, kewajiban membuat PKM, *deadline* tugas, manajemen waktu antara kuliah dengan organisasi atau bekerja, beban kuliah praktikum, kurangnya motivasi belajar, kurangnya adanya kontrol diri, ruang kelas yang kurang nyaman, fasilitas belajar di rumah

atau di kos-kosan, tuntutan orang tua dan metode mengajar dosen. Mahasiswa bidikimisi memiliki desakan atau tuntutan akademik yang menyebabkan adanya kekhawatiran, cemas dan stres. Lemah fisik merupakan salah satu faktor hambatan yang disebabkan karena stres. Lemah fisik tersebut diakibatkan karena mengalami gangguan kesehatan, mental ataupun perilaku. Dari studi pendahuluan bahwa mahasiswa bidikimisi lebih rentan terhadap sakit. Berbeda dengan mahasiswa non bidikimisi stres yang dialami mereka tidak terlalu spesifik, penyebab stres akademik yang muncul seperti, deadline tugas, manajemen waktu, beban kuliah praktikum, kurangnya motivasi belajar, kurang adanya kontrol diri, tuntutan orang tua, ruang kelas yang kurang nyaman dan metode mengajar dosen.

Terkait dengan stres akademik pada mahasiswa, pada penelitian ini teori yang dijadikan acuan adalah menurut Robbins (Sentot Imam Wahyono, 2010:107) yang menjelaskan bahwa aspek yang digunakan untuk mengukur tingkat stres yaitu berupa gejala fisiologis, gejala psikologis, dan gejala perilaku. Kemudian dilengkapi dengan pendapat Yekti Mumpuni dan Ari Wulandari (2010) yang menambahkan gejala stres kognitif sehingga yang digunakan sebagai acuan pada teori ini terdiri dari stres fisik, stres emosi, stres kognitif dan stres perilaku. Gejala stres fisik merupakan tanda-tanda yang dapat dikenali berupa sakit yang tidak biasa pada tubuh seseorang seperti muncul keringat berlebih, sakit kepala, tubuh terasa lemah, mengalami gangguan tidur, dan lain

sebagainya. Gejala stres emosi dapat diketahui melalui tanda-tanda seperti mudah marah, kecemasan, menyendiri dan lain sebagainya. Gejala stres kognitif merupakan hasil dari proses penilaian dan kemampuan control individu seperti lupa, kekhawatiran berlebih, tidak produktif dan lain sebagainya. Gejala stres perilaku biasanya dicirikan dengan perilaku yang tidak seperti biasa / negatif, seperti tidak peduli, melanggar norma, melakukan penundaan pekerjaan dan lain sebagainya.

Stres normal dialami oleh setiap manusia, Mahasiswa non bidikmisi atau regular juga mengalami stres. Mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi memiliki sumber penyebab stres yang berbeda berdasarkan tuntutan dan hambatan yang mereka hadapi. Dari paparan di atas maka peneliti memiliki pikiran-pikiran mengenai perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa bidikmisi dan nonbidikmisi.

#### **E. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah diuraikan, maka peneliti merumuskan hipotesis, yakni ada perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dengan non bidikmisi FIP UNY.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Penelitian yang berjudul tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi ini menggunakan metode komparasi. Penelitian komparasi dilakukan apabila penelitian dimaksudkan untuk membedakan satu atau lebih kelompok dalam hal satu variabel (Purwanto,2008). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Tujuan dari penelitian dengan metode kuantitatif adalah menunjukkan hubungan antara variabel, menguji teori dan mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif (Sugiyono, 2012:14). Maka, data hasil penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

##### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Februari sampai Agustus 2016.

### **C. Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2012:38) variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini memiliki dua variabel yang akan dibandingkan yaitu :

$X_1$  = Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Bidikmisi.

$X_2$  = Tingkat Stres Akademik Mahasiswa non Bidikmisi.

### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2012:80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi semester 6 (angkatan 2013) Fakultas Ilmu Pendidikan Strata 1 Universitas Negeri Yogyakarta dikarenakan tuntutan akademik semakin dirasakan oleh mahasiswa tingkat ini. Data yang diperoleh dari subag kemahasiswaan, bahwa jumlah populasi dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini :



Tabel 1. Jumlah Mahasiswa FIP UNY angkatan 2013

No	Mahasiswa	Jumlah
1	Bidikmisi	262
2	Non Bidikmisi	626
Total		888

## 2. Sampel Penelitian

Sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi semester 6 (angkatan 2013) Fakultas Ilmu Pendidikan Strata 1 Universitas Negeri Yogyakarta. Menurut Sugiyono (2012:81) sampel yaitu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Menurut Juliansyah Noor (2011:151) teknik *simple random sampling* adalah teknik sederhana yang diambil secara acak, tanpa memperhatikan tingkatan yang ada dalam populasi, tiap elemen populasi memiliki peluang yang sama dan diketahui untuk terpilih sebagai subjek. Populasi mahasiswa bidikmisi FIP UNY angkatan 2013 berjumlah 262, sedangkan populasi mahasiswa non bidikmisi FIP UNY angkatan 2013 berjumlah 626.

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:112) menyatakan jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih. Peneliti memilih sampel sebesar 20% dari setiap populasi berdasarkan pertimbangan penelitian dari segi waktu, tenaga, dana,

sempit luasnya pengamatan setiap subyek serta besar kecilnya resiko yang di tanggung.

Tabel 2. Jumlah Sampel Mahasiswa FIP UNY angkatan 2013

No.	Mahasiswa	Populasi	Sampel
1	Bidikmisi	262	52
2	Non bidikmisi	626	125
Jumlah		888	177

#### **E. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan Data yang dipakai dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner atau angket. Kuesioner atau angket yaitu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono,2012:142). Kuesioner atau angket yang digunakan bersifat tertutup, yaitu alternatif jawaban telah ditentukan terlebih dahulu oleh peneliti. Pertanyaan tertutup akan membantu responden untuk menjawab dengan cepat dan juga memudahkan peneliti dalam melakukan analisis data terhadap seluruh angket yang telah terkumpul.

Penelitian ini akan menyebarkan kuesioner kepada sampel untuk mengetahui sejauh mana tingkat stres akademik mahasiswa pada 2 kelompok yang berbeda.

## F. Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian kuantitatif dibutuhkan instrumen. Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap dan sistematis (Suharsimi Arikunto, 2002:136). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala dengan 4 pilihan jawaban. Pernyataan-pernyataan disusun dari dua item yaitu *Favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (Pernyataan negatif). Setiap item pada pernyataan tersebut memiliki empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan sangat Tidak Sesuai (STS). Skor masing-masing yang memiliki perbedaan antara item *favourable* dan *unfavourable*. Pada item *favourable* jawaban Sangat Sesuai (SS) memiliki skor 4, Sesuai (S) memiliki skor 3, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki skor 1. Sedangkan pada item *unfavourable* jawaban Sangat Sesuai (SS) memiliki skor 1, Sesuai (S) memiliki skor 2, Tidak Sesuai (TS) memiliki Skor 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki skor 4.

### 1. Definisi Operasional

Stres Akademik merupakan kondisi stres yang di alami oleh peserta didik akibat tuntutan yang mereka dapatkan di lingkungan pendidikan yang berhubungan dengan belajar sehingga

memunculkan reaksi ketegangan fisik, psikologis ,perubahan perilaku dan kognitifnya yang dapat mempengaruhi prestasi belajar. Pengukuran stres akademik dengan menetapkan skor yaitu jika skor semakin tinggi maka stres akademik akan semakin tinggi dan jika skor semakin rendah maka stres akademik semakin rendah.

## 2. Kisi-Kisi Instrumen

Suharsimi Arikunto (2005 : 135) menyebutkan langkah-langkah dalam penyusunan instrumen pengumpulan data meliputi:

- a. Mengadakan identifikasi terhadap variabel-variabel yang ada didalam rumusan judul penelitian atau yang tertera dalam problematika penelitian.
- b. Menjabarkan variabel menjadi sub atau bagian variabel.
- c. Mencari indikator setiap sub atau bagian variabel.
- d. Menderetkan deskriptor dari setiap indikator.
- e. Merumuskan setiap deskriptor dari setiap indikator.
- f. Melengkapi instrumen dengan (pedoman atau instruksi) dari kata pengantar.

Berikut kisi-kisi yang digunakan dalam penelitian :

Tabel 3 . Kisi-kisi Skala Stres Akademik

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor	Nomer Butir		Total Item
				+	-	
Stres Akademik	a. Stres fisik	a) keluar keringat tidak seperti biasanya	Keluar keringat tidak seperti biasanya ketika menghadapi tekanan akademik	1, 2, 3		3
		b) Mengalami Gangguan tidur	Ketika dalam tekanan karena tuntutan akademik mengalami gangguan tidur	5, 6	4	3
		c) sakit kepala	Merasa sakit kepala ketika menghadapi tekanan karena tuntutan akademik	7, 8, 9	1 0	4
		d) Mudah sakit	Mudah sakit ketika di hadapkan dengan tuntutan karena tekanan akademik	11, 12		2
		e) Tubuh terasa lemah	Tubuh terasa lemah karena tuntutan tekanan akademik	13, 14, 15	1 6, 1 7	5
	b. Stres emosi	a) Mudah marah	Mudah marah karena tekanan tuntutan akademik	18, 19, 20	2 1	4
		b) Merasa cemas	Merasa cemas ketika mendapat tekanan tuntutan akademik	22, 23, 24	2 5	4
		c) Menyen-diri	Suka menyendiri ketika tekanan tuntutan akademik tidak sesuai dengan harapan	26, 27, 28		3
		d) Mudah merasakan sedih	Mudah merasakan sedih berkaitan dengan tekanan tuntutan akademik	29 30, 31, 32	3 3	5
	c. Stres Kognitif	a. Pelupa	Mudah lupa dengan hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar	34, 35, 36	3 7	4
		b. kurang konsen-trasi	Merasa kurang konsentrasi terkait	38, 39,	4 2	5

			dengan proses belajar	40, 41		
		c. kurang produktif	Merasa kurang produktif terhadap tuntutan akademik	43, 44, 45	4 6	4
		d. muncul pikiran yang tidak wajar	Berpikiran negatif terhadap kegiatan dalam proses belajar	47, 48	4 9	3
	d. Stres perilaku	a) Tidak peduli	Merasa tidak peduli terkait dengan tuntutan akademik	50, 51, 52		2
		b) Melakukan penunda-an pekerjaan	Melakukan penundaan pekerjaan terkait tugas-tugas akademik	53, 54	5 5	3
		c) melanggar norma	Perilaku menyimpang sebagai wujud melanggar normal berkaitan dengan akademik	56, 57, 58	5 9	4
		d) mencari kesalahan	Mencari kesalahan yang terlibat dalam lingkungan akademik	60, 61		2
	Jumlah					61

## G. Validitas dan Reliabilitas

Sebuah instrumen yang telah dibuat, perlu dilakukan adanya uji validitas dan reliabilitas. Instrument yang baik memenuhi unsur-unsur akurasi, presisi dan peka ( Juliansyah Noor, 2011:130).

### 1. Uji Validitas Instrumen

Validitas atau kesahihan adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur tersebut benar-benar mengukur apa yang diukur ( Juliansyah Noor,2011:132 ). Suatu instrumen yang valid dan sah mempunyai validitas tinggi. Semakin tinggi validitas item pada instrumen maka item tersebut semakin baik. Sebaliknya

instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mendapat data yang valid. Menurut Sugiyono (2012:124) terdapat dua macam validitas yaitu internal atau rasional dan validitas eksternal atau empiris. Validitas dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan teknik pengujian validitas internal, yaitu validitas konstruk karena instrumen penelitian disusun berdasarkan teori yang relevan dirancang dengan menggunakan kisi-kisi instrument yang uji validitasnya dengan konsultasi ahli. Penilaian kisi-kisi dalam instrumen tersebut yaitu menganalisis dan memberikan saran terhadap butir-butir pernyataan yang dirasa kurang tepat. Beberapa item yang diperbaiki yaitu 4, 7, 13, 15, 20, 30, 31, 33, 34, 36, 48 dengan memperbaiki kalimatnya. Kemudian item yang dihilangkan yaitu 5, 25, 28, 29, 46, 49, 50 karena item tersebut tidak relevan dengan indikator pada sub variabel.

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen merupakan syarat untuk pengujian validitas instrumen. Pada umumnya instrumen yang valid pasti reliabel, tetapi pengujian reliabilitas instrumen perlu dilakukan. Menurut Juliansyah Noor (2011 :130) reliabilitas yaitu indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan. Penghitungan reliabilitas pada instrument ini menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS *statistics version 22.0*

dan diperoleh koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,850$ , dengan demikian hasil uji reliabilitas mendekati angka 1 yang berarti reliabel.

#### **H. Uji Coba Instrumen**

Menurut pendapat Sumadi Suryabrata (2013;55-56) uji coba merupakan langkah penting dalam proses pengembangan instrumen, karena dari uji coba dapat diketahui informasi mengenai mutu instrumen yang dikembangkan. Uji coba instrumen dilakukan terhadap sampel yang berkisar 30 orang (Sugiyono, 2013: 177). Penelitian ini mengambil sampel uji coba terhadap 30 mahasiswa tingkat 6 FIP UNY diantaranya 15 mahasiswa bidikmisi dan 15 mahasiswa non bidikmisi.

Peneliti melakukan kriteria pemilihan gugur atau tidaknya suatu item dengan hasil pengujian reliabilitas. Pengguguran item berdasarkan nilai *corrected item total correlation* dan *cronbach's alpha if item deleted* pada *item total statistics*. Norma yang digunakan yaitu nilai koefisien pada *corrected item total correlation* bernilai negatif dan rendah kemudian koefisien *cronbach's alpha if item deleted* menunjukkan nilai yang lebih tinggi dari *cronbach' alpha* maka item pernyataan tersebut gugur. Butir-butir pernyataan yang memenuhi kriteria tersebut dipilih sebagai butir-butir yang baik sebagai perangkat akhir instrumen yang akan digunakan dalam penelitian. Berikut kisi-kisi instrumen yang gugur setelah dilakukannya uji coba :



Tabel 4.Kisi-Kisi Instrumen Sesudah Uji Coba

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor	Nomer Butir		Total Item
				+	-	
Stres Akademik	a. Stres Fisik	a) keluar keringat tidak seperti biasanya	Keluar keringat tidak seperti biasanya ketika menghadapi tekanan akademik	1, 2,3		3
		b) Mengalami Gangguan tidur	Ketika dalam tekanan karena tuntutan akademik mengalami gangguan tidur	5	4	2
		c) sakit kepala	Merasa sakit kepala ketika menghadapi tekanan tuntutan akademik	6,7, 8	9	4
		d) Mudah sakit	Meudah sakit ketika dihadapkan dengan tuntutan tekanan akademik	10, 11		2
		e) Tubuh terasa lemah	Tubuh terasa lemah karena tuntutan dan tekanan akademik	12, 13, 14,	1 5, 1 6	5
	b. Stres emosi	a) Mudah marah	Mudah marah karena tekanan tuntutan akademik	17, 18, 19	2 0	3
		b) Merasa cemas	Merasa cemas ketika mendapat tekanan tuntutan akademik	21, 22, 23		3
		c) Menyendiri	Suka menyendiri ketika tekanan tuntutan akademik tidak sesuai dengan harapan	24, 25	2 6	3
		d) Mudah merasakan sedih	Mudah merasakan sedih berkaitan dengan tekanan tuntutan akademik	27, 28, 29	3 0	4
	c. Stres Kog-nitif	a) Pelupa	Mudah lupa dengan hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar	31, 32, 33	3 4	4
		b) kurang konsentrasi	Merasa kurang konsentrasi terkait dengan proses belajar	35, 36, 37, 38	3 9	5

		c) kurang produktif	Merasa kurang produktif terhadap tuntutan akademik	40, 41, 42		3
		d) muncul pikiran yang tidak wajar	Berpikiran negatif terhadap kegiatan dalam proses belajar	43, 44,		2
	d. stres Perilaku	a) Tidak perduli	Merasa tidak perduli terkait dengan tuntutan akademik	45, 46,		2
		b) melakukan penundaan pekerjaan	Melakukan penundaan pekerjaan terkait tugas-tugas akademik	47, 48,		2
		c) melanggar norma	Perilaku menyimpang sebagai wujud melanggar normal berkaitan dengan akademik	49, 50, 51, 52,		4
		d) mencari kesalahan	Mencari kesalahan yang terlibat dalam lingkungan akademik	53, 54		2
	Jumlah					54

Dari data tabel di atas, item yang lolos kriteria sebanyak 44 item dengan jumlah semula 54 item. Jumlah item yang gugur yaitu 10 diantaranya nomor, 4,20,26,30,24,40,46,48,50 dan 52.

## I. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara menganalisis data penelitian, termasuk alat-alat statistik yang relevan untuk digunakan dalam penelitian (Juliansyah Noor, 2011 : 137). Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif ini menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud

membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Statistik inferensial adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya di berlakukan untuk populasi (Sugiyono, 2012 :147-148).

Penyajian data melalui tabel, grafik, perhitungan desil, presentil, perhitungan penyebaran data, melalui perhitungan standar deviasi, dan perhitungan presentase. Penyajian data di mulai dari penentuan skor minimal, maksimal, rentang, dan mean yang selanjutnya akan digunakan untuk menentukan kriteria kategorisasi data tingkat stres akademik. Menurut Saifuddin Azwar (2013:147-148) terdapat rumus untuk menentukan skor tertinggi, skor terendah, mean, dan standar deviasi sebagai berikut :

a. Menentukan skor tertinggi dan terendah

1) Skor tertinggi = 1 x jumlah item

2) Skor terendah = 0 x jumlah item

b. Menghitung *mean* ideal (M)

$M = \frac{1}{2} (\text{Skor tertinggi} + \text{skor terendah})$

c. Menghitung standar deviasi (SD)

$SD = \frac{1}{6} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah})$

Kemudian norma kategorisasi yang digunakan rumus sebagai berikut:

$X \geq (\mu + 1,0 \sigma)$  Tinggi

$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X \leq (\mu + 1,0 \sigma)$  Sedang

$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X$  Rendah

Keterangan :

$\mu$  = Mean ideal

$\sigma$  = Standar deviasi

Selain itu dilakukan analisis kuantitatif dengan teknik statistik inferensial yaitu menggunakan uji-t Sebelum melakukan uji-t, maka perlu dipenuhi uji persyaratan analisisnya, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

#### 1. Uji Persyaratan Analisis

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian tersebut berdistribusi normal. Teknik yang digunakan untuk pengujian normalitas yaitu menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov (K-S) dengan perhitungan menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS *statistics version 22.0*. Apabila dalam pengujian Kolmogrov-Smirnov memiliki nilai lebih kecil dari taraf signifikansi 5% atau dapat ditulis  $p > 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal.

##### b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kesamaan antara variasi kelompok-kelompok yang membentuk sampel tersebut. Apabila ternyata tidak terdapat perbedaan

variasi diantara kelompok sampel, ini mengandung arti bahwa kelompok-kelompok tersebut homogen. Uji homogenitas dihitung menggunakan “Uji Levene”. Jika taraf signifikan homogen lebih dari 5% maka menunjukkan data bersifat homogen. Penghitungan menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS *statistics version 22.0*

## 2. Uji-t

Pengujian Hipotesis dilakukan Setelah dinyatakan berdistribusi normal dan sampel berasal dari populasi yang sama atau homogen. Pengujian hipotesis menggunakan statistic “Uji-t” atau *t-test* yaitu menggunakan bantuan IBM SPSS *statistics version 22.0* dengan menggunakan uji-t *independen sample test*.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan FIP UNY yang beralamat di Jalan Colombo No 1 Yogyakarta. Adapun subyek dalam penelitian ini dengan judul penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan yang di tujukan kepada kelompok mahasiswa bidikmisi dan kelompok mahasiswa non bidikmisi. Setiap kelompok mahasiswa memiliki latar belakang yang berbeda. Kelompok mahasiswa bidikmisi yaitu mahasiswa yang memperoleh bantuan biaya kuliah dari pemerintah, sedangkan mahasiswa non bidikmisi kuliah dengan biaya pribadi. Data yang diambil pada penelitian merupakan mahasiswa semester VI atau mahasiswa angkatan tahun 2013.

Pelaksanaan pra penelitian berlangsung pada bulan Mei 2016 dengan melakukan uji coba kepada 30 mahasiswa semester 6. Setelah melakukan uji instrumen, peneliti menganalisis hasil uji instrumen sehingga pada akhirnya menghasilkan instrumen yang valid digunakan dalam penelitian. Peneliti melakukan penelitian pada bulan Juni 2016 dengan membagikan skala secara acak kepada beberapa mahasiswa sesuai dengan jumlah sampel pada penelitian.

## **B. Deskripsi Subyek Penelitian**

Subyek pada penelitian ini adalah mahasiswa kelompok bidikmisi dan kelompok non bidikmisi semester VI atau tahun angkatan 2013. Peneliti mengambil subyek 2013 karena tuntutan akademik semakin dirasakan pada semester tersebut diantaranya semakin banyak tugas, kegiatan praktikum, persiapan praktik lapangan dan ada yang sedang menulis skripsi. Populasi subyek penelitian 888 mahasiswa terdiri dari 262 mahasiswa bidikmisi dan 626 mahasiswa non bidikmisi. Penentuan subyek yang akan diteliti dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*, dengan cara tersebut sehingga memperoleh 52 mahasiswa bidikmisi dan 125 mahasiswa non bidikmisi.

## **C. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Mencermati dari judul penelitian ini, dipaparkan bahwa penelitian ini hanya mempunyai satu variabel ialah stres akademik mahasiswa. Data diperoleh dengan cara menyebarkan skala kepada 177 responden. Skala yang digunakan adalah skala stres akademik yang berjumlah 44 item. Skor jawaban tertinggi memiliki nilai 4 dan skor jawaban terendah adalah 1, sehingga nilai tertinggi yaitu 176 dan nilai terendah adalah 44. Peneliti mengkategorikan subyek penelitian menjadi 3 tingkat yaitu yang memiliki tingkat stres akademik tinggi, sedang, dan rendah. Hasil pengkatagorian stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi berdasarkan dari tiap-tiap aspek dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Deskripsi Data Stres Akademik pada Mahasiswa bidikmisi dan Non Bidikmisi

Stres Akademik	Bidikmisi					Non Bidikmisi				
	M	SD	Kategori	Frk	%	M	SD	Kategori	Frk	%
Stres Fisik	36.9	4.2	Tinggi	5	9.6	36.63	4.65	Tinggi	14	11.2
			Sedang	41	78.8			Sedang	93	74.4
			Rendah	6	11.5			Rendah	18	14.4
stres emosi	30	2.7	Tinggi	7	13.5	28.74	3.88	Tinggi	15	12
			Sedang	38	73.1			Sedang	96	76.8
			Rendah	7	13.5			Rendah	14	11.2
stres kognitif	29.4	3.9	Tinggi	8	15.4	29.61	3.80	Tinggi	18	14.4
			Sedang	40	76.9			Sedang	91	72.8
			Rendah	4	7.7			Rendah	16	12.8
perilaku stres	12.1	2.3	Tinggi	7	13.5	12.67	2.52	Tinggi	18	14.4
			Sedang	39	75.0			Sedang	84	67.2
			Rendah	6	11.5			Rendah	23	18.4

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa mahasiswa bidikmisi yang mengalami stres fisik pada indikator kategori tinggi di atas 41,19 yaitu 5 mahasiswa, kategori sedang atau yang memiliki rentan 32,69-41,19 yaitu 41 mahasiswa, kategori rendah di bawah 32,69 yaitu 6 mahasiswa. Mahasiswa bidikmisi yang mengalami stres emosi kategori tinggi di atas 32,70 yaitu 7 mahasiswa, kategori sedang atau yang memiliki rentan 27,3-32,70 yaitu 38 mahasiswa, kategori rendah di bawah 27,3 yaitu 7 mahasiswa. Mahasiswa bidikmisi yang mengalami stres kognitif kategori



tinggi di atas 33,37 yaitu 8 mahasiswa, kategori sedang atau yang memiliki rentan 25,51-33,37 yaitu 40 mahasiswa, dan kategori rendah di bawah 25,51 yaitu 4 mahasiswa. Mahasiswa bidikmisi yang memiliki perilaku stres kategori tinggi di atas 14,55 yaitu 7 mahasiswa, kategori sedang atau yang memiliki rentan 9,79-14,55 yaitu 39 mahasiswa, dan kategori rendah di bawah 9,79 yaitu 6 mahasiswa.

Pada mahasiswa non bidikmisi yang mengalami stres fisik kategori tinggi di atas 41,28 yaitu 14 mahasiswa, kategori sedang atau yang memiliki rentan 31,98-41,28 yaitu 93 mahasiswa, dan kategori rendah kurang dari 31,98 yaitu 18 mahasiswa. Mahasiswa bidikmisi yang mengalami stres emosi kategori tinggi di atas 32,61 yaitu 15 mahasiswa, kategori sedang atau yang memiliki rentan 24,85-32,61 yaitu 96 mahasiswa, dan kategori rendah di bawah 24,85 yaitu 14 mahasiswa. Mahasiswa bidikmisi yang mengalami stres kognitif kategori tinggi di atas 33,4 yaitu 18 mahasiswa, kategori sedang atau yang memiliki rentan 25,8-33,4 yaitu 72,8 mahasiswa, dan kategori rendah di bawah 25,8 yaitu 16 mahasiswa. Mahasiswa bidikmisi yang memiliki perilaku stres kategori tinggi di atas 15,19 yaitu 18 mahasiswa, kategori sedang atau yang memiliki rentan 10,15-15,19 yaitu 84 mahasiswa, dan kategori rendah di bawah 10,15 yaitu 23 mahasiswa.

Selanjutnya, variabel stres akademik memiliki 4 aspek yaitu aspek fisik, emosi, kognitif dan perilaku yang akan dijabarkan pada tiap

indikator. Pada tiap indikator penelitian menghitung rata-ratanya yang hasilnya sebagai berikut :

Tabel. 6 Rata-rata skor setiap indikator pada masing-masing aspek stres akademik bidikmisi dan non bidikmisi

Aspek	Indikator	Rata-rata skor Bidikmisi	Rata-rata skor non Bidikmisi
stres fisik	1. Keluar keringat secara berlebih	6.6	6.5
	2. Mengalami gangguan tidur	2.4	2.1
	3. Sakit kepala	10.4	10.1
	4. Mudah sakit	4.4	4.5
	5. Tubuh terasa lemah	13.1	13.4
stres emosi	1. Mudah marah	8.0	7.7
	2. Merasa cemas	10.2	9.3
	3. Menyendiri	4.1	4.1
	4. Mudah merasakan sedih	7.7	7.6
stres kognitif	1. Pelupa	7.5	7.5
	2. Kurang konsentrasi	12.1	12.4
	3. Kurang produktif	5.1	5.0
	4. Muncul pikiran yang tidak wajar	4.7	4.8
perilaku stres	1. Tidak peduli	2.4	2.3
	2. Melakukan penundaan pekerjaan	2.7	2.7
	3. Melanggar norma	3.1	3.4
	4. Mencari kesalahan	4.1	4.2

Berdasarkan tabel di atas menyatakan bahwa mahasiswa bidikmisi dalam aspek fisik yang dibagi menjadi beberapa indikator diantaranya keluar keringat secara berlebih memiliki skor rata-rata 6.6, mengalami gangguan tidur memiliki skor rata-rata 2,4, sakit kepala memiliki skor rata-rata 10,4, mudah sakit memiliki skor rata-rata 4,4 dan tubuh terasa lemah memiliki skor rata-rata 13,1. Pada aspek emosi yang dibagi menjadi

beberapa indikator diantaranya mudah marah memiliki skor rata-rata 8, merasa cemas memiliki skor rata-rata 10,2, menyendiri memiliki skor rata-rata 4,1 dan mudah merasakan sedih memiliki rata-rata skor 7,1. Pada aspek kognitif yang dibagi menjadi beberapa indikator diantaranya lupa memiliki skor rata-rata 7,5, kurang konsentrasi memiliki rata-rata skor 12,1, kurang produktif memiliki rata-rata skor 5,1 dan muncul pikiran tidak wajar memiliki rata-rata skor 4,7. Pada aspek perilaku yang terdiri dari beberapa indikator diantaranya tidak peduli memiliki skor rata-rata 2,4, melakukan penundaan pekerjaan memiliki skor rata-rata 2,7 melanggar norma memiliki skor rata-rata 3,1 dan mencari kesalahan memiliki skor rata-rata 4,1.

Berdasarkan tabel di atas menyatakan bahwa mahasiswa non bidikmisi dalam aspek fisik yang dibagi menjadi beberapa indikator diantaranya keluar keringat secara berlebihan memiliki skor rata-rata 6,5, mengalami gangguan tidur memiliki skor rata-rata 2,1, sakit kepala memiliki skor rata-rata 10,1, mudah sakit memiliki skor rata-rata 4,5 dan tubuh terasa lemah memiliki skor rata-rata 13,4. Pada aspek emosi yang dibagi menjadi beberapa indikator diantaranya mudah marah memiliki skor rata-rata 7,7, merasa cemas memiliki skor rata-rata 9,3, menyendiri memiliki skor rata-rata 4,1 dan mudah merasakan sedih memiliki rata-rata skor 7,6. Pada aspek kognitif yang dibagi menjadi beberapa indikator diantaranya lupa memiliki skor rata-rata 7,5, kurang konsentrasi memiliki rata-rata skor 12,4, kurang produktif memiliki rata-rata skor 5

dan muncul pikiran tidak wajar memiliki rata-rata skor 4,8. Pada aspek perilaku yang terdiri dari beberapa indikator diantaranya tidak peduli memiliki skor rata-rata 2,3, melakukan penundaan pekerjaan memiliki skor rata-rata 2,7 melanggar normal memiliki skor rata-rata 3.4 dan mencari kesalahan memiliki skor rata-rata 4.2.

#### 1. Data Stres Akademik Mahasiswa Bidikmisi

Hasil pengumpulan data, stres akademik mahasiswa bidikmisi memiliki skor tertinggi sebesar 134 dan skor terendah adalah 97. Hasil analisis deskriptif hitung diperoleh nilai *modus* sebesar 114, *median* sebesar 108 *mean* sebesar 108,5, dan *standart deviation* sebesar 8,8. Berikut adalah tabel hasil analisis deskriptif stres akademik mahasiswa bidikmisi.

Tabel 7. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Mahasiswa Bidikmisi

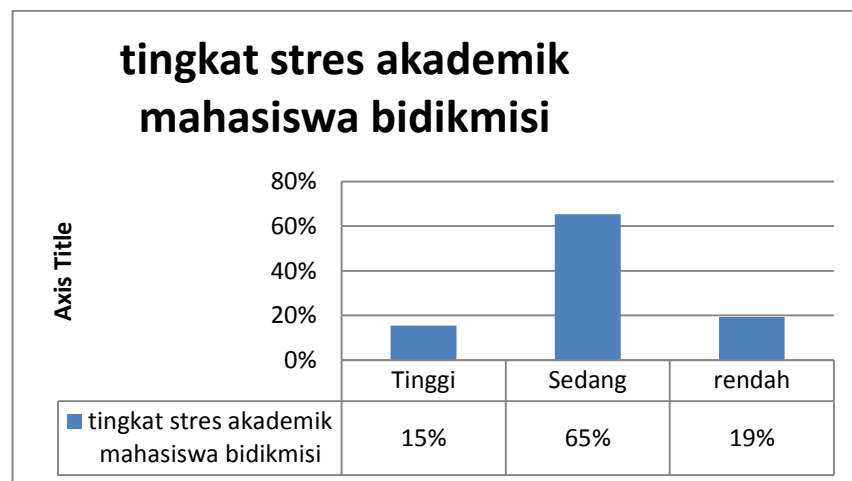
Deskripsi Data	Mahasiswa Bidikmisi
Jumlah	5645
Nilai maksimal	134
Nilai minimal	97
Modus	114
Median	108
Mean	108.5
Varian	77,4
Range	37
SD	8.8

Peneliti mengkategorikan subyek penelitian menjadi 3 kategori yaitu kategori stres akademik tinggi, sedang, dan rendah. Berikut hasil distribusi frekuensi relatif stres akademik mahasiswa bidikmisi yang tercantum pada tabel di bawah ini :

Tabel 8. Data stres akademik Mahasiswa bidikmisi

Interval	Jumlah Responden	Persentase Responden	Kategori
$X \geq 112$	8	15.38	Tinggi
$99 \leq X < 112$	34	65.38	Sedang
$X < 99$	10	19.23	Rendah
<b>Jumlah</b>	<b>52</b>	<b>100%</b>	

Tabel di atas menunjukkan bahwa mahasiswa bidikmisi yang mengalami stres akademik kategori tinggi dengan skor diatas 112 sebesar 15,38% dan kategori sedang dengan skor 112-99 sebesar 65,38% dan kategori rendah dengan skor kurang dari 99 sebesar 19,23%. Demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian mahasiswa bidikmisi mengalami stres akademik dengan kategori sedang dengan presentase mencapai 65,38%. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Grafik Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Bidikmisi

## 2. Data Stres Akademik Mahasiswa Non Bidikmisi

Hasil pengumpulan data stres akademik mahasiswa non bidikmisi memiliki skor tertinggi sebesar 129 dan skor terendah adalah 79. Hasil analisis deskriptif hitung diperoleh nilai *modus* sebesar 115, *median* sebesar 109 *mean* sebesar 107.64, dan *standart deviation* sebesar 10.10

Tabel 9. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Mahasiswa Non Bidikmisi

Deskripsi Data	Mahasiswa Non Bidikmisi
Jumlah	13456
Nilai maksimal	129
Nilai minimal	79
Modus	115
Median	108
Mean	107.64
Varian	102.06
Range	51
SD	10.10

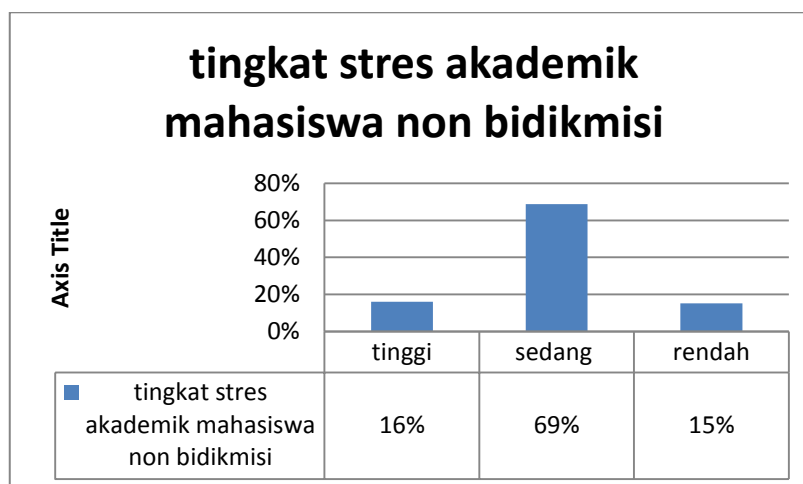
Berikut hasil distribusi frekuensi relatif stres akademik mahasiswa non bidikmisi yang tercantum pada tabel di bawah ini :

Tabel 10. Data stres akademik Mahasiswa Non bidikmisi

Interval	Jumlah Responden	Persentase Responden	Kategori
$X \geq 120$	20	16	Tinggi
$98 \leq X < 120$	86	68.8	Sedang
$X < 98$	19	15.2	Rendah
<b>Jumlah</b>	125	<b>100%</b>	

Tabel di atas menunjukkan bahwa mahasiswa non bidikmisi yang mengalami stres akademik kategori tinggi dengan skor diatas 120 sebesar 16%, kategori sedang dengan skor 120-98 sebesar 68,8% dan rendah dengan skor dibawah 98 sebesar 15,2%. Kesimpulannya

bahwa sebagian mahasiswa bidikmisi mengalami stres akademik dengan kategori sedang dengan presentase mencapai 68,8%. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 2. Grafik Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Non Bidikmisi

#### D. Pengujian prasyarat Analisis

##### 1. Uji Normalitas

Keadaan data berdistribusi normal merupakan syarat yang harus dipenuhi dalam sebuah penelitian. Terdapat berbagai cara untuk melakukan uji normalitas. Pada peneltian ini perhitungan yang digunakan yaitu model *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS *statistics version 22.0*. Kriteria Normalitas ditentukan dengan melihat nilai signifikasi (P) Apabila  $P > 0,05$ . Hasil uji normalitas berdasarkan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan perhitungan komputer program IBM SPSS *statistics version 22.0*

terlihat hasil signifikansi 5% yaitu 0,200, yang artinya bahwa hasil penyebaran skala stres akademik mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi adalah normal. Untuk lebih jelasnya, hasil uji normalitas dapat dilihat dilampiran halaman 111.

## 2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kesamaan antara variasi kelompok-kelompok yang membentuk sampel tersebut. Uji homogenitas dihitung menggunakan “Uji Levene” menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS *statistics version 22.0*.

Uji homogenitas stres akademik mahasiswa bidikmisi dan mahasiswa non bidikmisi, di bawah ini menunjukkan penyebaran data yang homogen karena hasil signifikansi atau  $p > 0.05$ . berikut hasil penghitungan dengan menggunakan uji *Levene* dapat diketahui nilai signifikansi untuk stres akademik pada kelompok bidikmisi dan non bidikmisi yaitu 0,243 maka dapat disimpulkan bahwa data homogen atau mempunyai varian yang sama. Untuk selanjutnya hasil perhitungan dapat dilihat pada lampiran halaman 111.

## E. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji T statistic yaitu dengan uji beda *Independent-Sample T Test* pada program IBM SPSS *statistics versi 22* yang menghasilkan data berdistribusi normal dan homogen. Uji T dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat



perbedaan stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan mahasiswa non bidikmisi dengan taraf signifikansi 5% (0.05).

Berdasarkan hasil pengolahan pada tabel di atas menunjukkan nilai sig (2-tailed) 0,572 berarti nilai p-value > alpha atau sama dengan  $0,572 > 0,05$ . Hal ini berarti bahwa hipotesis yang diajukan tidak terbukti, artinya tidak terdapat perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi di FIP UNY. Untuk selanjutnya hasil pengujian hipotesis dapat dilihat di lampiran halaman 112.

## **F. Pembahasan**

Penelitian ini membahas tentang permasalahan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi di FIP UNY. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi FIP UNY. Hasil dari presentase menunjukkan tidak ada perbedaan yang mengarahkan bahwa kedua kelompok tersebut dominan pada kategori stres akademik sedang, artinya bahwa kedua kelompok tersebut mengalami stres akademik. Sejalan dengan pendapat Santrock (2002:74) bahwa usia mahasiswa dapat mengalami stres diperguruan tinggi dikarenakan faktor tekanan untuk sukses.

Desmita (2014:291) mengungkapkan bahwa stres akademik sebagai ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di tempat belajar dan perasaan terancam keselamatan atau

harga diri peserta didik sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik. Adapun dalam penelitian ini peneliti mengungkap aspek fisik, emosi, kognitif dan perilaku. Jika dilihat dari indikator setiap aspek nilai rata-ratanya juga menunjukkan tidak ada perbedaan stres akademik.

Hasil penelitian stres fisik dan emosi pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi ketika dihadapkan dengan tekanan tuntutan akademik memiliki rata-rata sama. Stres fisik tersebut meliputi keluar keringat tidak normal, mengalami gangguan tidur, sakit kepala, mudah sakit dan tubuh terasa lemah. Stres emosi diantaranya mudah marah, merasa cemas, menyendiri, dan mudah merasakan sedih. Hal ini sesuai dengan pendapat Terry dan Olga (2005:44) bahwa respon stres melibatkan semua fungsi organ tubuh, sehingga stres dapat menyebabkan kelelahan, beragam masalah kesehatan, dan bahkan masalah psikis seperti cemas dan depresi.

Hasil skor rata-rata stres kognitif dan perilaku stres yang dialami mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi ketika dihadapkan dengan tuntutan tekanan akademik memiliki rata-rata sama. Stres kognitif diantaranya pelupa, kurang konsentrasi, kurang produktif, muncul pikiran tidak wajar, tidak peduli dan muncul pikiran yang tidak wajar. Stres perilaku diantaranya tidak peduli, melakukan penundaan pekerjaan, melanggar norma dan mencari kesalahan. Sejalan dengan pendapat Mada Sutapa (2007:71-72) bahwa stres berakibat pada kognitif dan perilaku

diantaranya menurunnya produktifitas, tingkat kemangkiran yang tinggi dan mencari pelarian seperti merokok lebih banyak dari biasanya.

Data hasil penelitian stres akademik mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi menunjukkan bahwa ke empat aspek tersebut lebih dominan pada tingkat sedang sehingga dapat dikatakan tidak memiliki perbedaan. Mahasiswa dari kedua kelompok tersebut berada pada masa dewasa awal dengan rentan usia 19-22 tahun. Menurut Hurlock (2004) Tahap perkembangan dewasa awal memiliki beberapa tugas perkembangan yaitu, belajar menyesuaikan diri terhadap pola-pola hidup baru, belajar untuk memiliki cita-cita yang tinggi, mencari identitas diri dan pada usia kematangannya mulai belajar memantapkan identitas diri. Mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi untuk mencapai keberhasilan belajar tersebut tidak selamanya berjalan dengan mulus dalam artian mengalami berbagai hambatan dalam menempuh studi sehingga mengakibatkan stres akademik.

Hasil penelitian tidak ada perbedaan stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain. Faktor pertama yang mempengaruhi yaitu *stressor* atau sumber stres akademik. Sumber stres menurut (Albana, 2007) terbagi menjadi dua yaitu sumber stres dari luar (Eksternal) dan sumber stres dari dalam (Internal). *Stressor* dari luar (eksternal) bagi mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi dapat dikatakan sama karena memiliki pengalaman belajar yang sama dalam waktu yang sama. Sumber stres dari luar diantaranya ulangan

semester, materi dan tugas yang sulit, beban tugas yang sulit, beban tugas kuliah, fasilitas seperti referensi buku, ruang kuliah, dan fasilitas di rumah maupun di kos-kosan.

Menurut Albana (2007) sumber stres akademik dari dalam (internal) diantaranya kepribadian, pikiran dan keyakinan. Kepribadian, pikiran dan keyakinan dari setiap individu berbeda-beda. Pada konteks penelitian ini peneliti kurang menggali mengenai kepribadian, pikiran dan keyakinan. Tidak selamanya tuntutan yang berlebih menjadikan individu mengalami stres tinggi, sehingga sejalan dengan pendapat tersebut dimungkinkan mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi memiliki kepribadian, pikiran dan keyakinan yang bervariasi. Penjelasan, menurut pendapat Albana (2007) stres pada diri seseorang tergantung pada kepribadiannya. Dadang Hawari (2011) memaparkan bahwa tipe kepribadian “A” (*“A” type personality*) lebih rentan terkena stres, sedangkan orang tipe “B” (*“B” type personality*) lebih kebal terhadap stres. Begitu pula dengan pikiran bahwa orang yang berpikir memiliki sedikit kendali dalam banyak situasi akan memiliki stres tinggi, oleh karena itu semakin banyak kendali yang dimiliki individu, semakin sedikit stres yang dialami. Kemudian keyakinan berperan besar dalam interpretasi terhadap sekitar, individu yang mengalami stres tinggi biasanya berawal karena ingin lari dari situasi stres, sehingga menimbulkan pikiran-pikiran tidak berguna dan tidak dapat melakukannya (Albana, 2007).

Faktor kedua yang mempengaruhi tidak adanya perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi yaitu reaksi orang terhadap peristiwa tersebut yang dinamakan respon stres. Menurut penjelasan Atkinson dkk (2000) reaksi seseorang terhadap peristiwa stres sangat berbeda, sebagian menghadapi stres mengalami masalah psikologis atau fisik serius, sedangkan orang lain yang berhadapan dengan peristiwa stres menganggap masalah tersebut sebagai sesuatu yang menantang. Respon psikologis mahasiswa bidikmisi yang teridentifikasi memiliki hambatan dan tuntutan yang lebih dari pada mahasiswa non bidikmisi tidak berlaku sebagai tekanan, dibuktikan dengan pemberian bantuan beasiswa bidikmisi memiliki kontribusi positif terhadap pencapaian prestasi belajar mahasiswa. Sesuai dengan penelitian Pipit Eri Winarni (2015) bahwa prestasi belajar mahasiswa bidikmisi angkatan 2011 FIP UNY meningkat, yang ditandai dengan peningkatan rata-rata IPK setiap semester. Melihat fakta tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa bidikmisi merespon stres positif. *Eustress* atau stres positif menurut Albana (2007) diaktifkan dengan memberikan kewaspadaan, kinerja mental, dan fisik yang dibutuhkan untuk menjadi produktif dan kreatif. Lazarus (Desmita, 2014) juga menyatakan bahwa orang yang tertantang memiliki semangat yang lebih tinggi, karena menjadi tertantang berarti positif terhadap tuntutan yang akan dihadapinya. Mengacu dengan teori tersebut bahwa tuntutan lebih banyak dapat memotivasi dirinya sebagai tantangan dan tidak mempengaruhi adanya perbedaan.

Faktor yang dimungkinkan mempengaruhi tidak adanya perbedaan yang ketiga yaitu kecakapan mengatasi masalah atau disebut *coping* stres. Menurut Atkinson dkk (2000) setiap orang memiliki cara masing-masing untuk mengatasinya sehingga dapat menggunakan dua strategi yaitu terfokus pada masalah dan terfokus pada emosi. Fenomena yang terjadi pada mahasiswa seperti bermasalah dengan dosen, teman dan nilai yang tidak memuaskan, setiap mahasiswa melakukan strategi yang terfokus pada pemecahan masalah tersebut. Lain halnya, Terfokus pada emosi biasanya dengan mencegah emosi negatif yang timbul akibat tekanan tuntutan akademik yang timbul. Strategi terfokus emosi yang dilakukan dengan cara melakukan strategi perilaku, strategi kognitif, perenungan, pengalihan dan penghindaran negatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi. Tingkat stres akademik pada kelompok tersebut berada pada tingkat sedang. Hal tersebut dapat terjadi karena pengaruh faktor-faktor yang dijelaskan diatas. Faktor yang mempengaruhi diantaranya faktor *stressor* atau sumber stres akademik yaitu *stressor* dari luar (eksternal) dan *stressor* dari dalam (internal), respon stres akademik, dan kecakapan mengatasi masalah atau disebut *coping* stres.

## **G. Keterbatasan Penelitian**

Ada beberapa keterbatasan penelitian selama proses penyusunan tugas akhir ini, berikut penjelasannya :

1. Pengisian instrumen oleh responden yang kurang diperhatikan oleh peneliti.
2. Jumlah mahasiswa laki-laki dan perempuan yang menjadikan sampel penelitian tidak seimbang, meskipun peneliti telah mengusahakannya.
3. Pengambilan data peneliti terkendala dengan waktu yang bertepatan dengan libur minggu tenang dan ujian akhir semester, sehingga pengambilan data tidak terkontrol.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Tidak terdapat perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi. Hasil penelitian berarti tingkat stres kedua kelompok pada tingkat yang sama yaitu tingkat sedang. Hal ini dimungkinkan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor diantaranya adalah faktor *stressor* atau sumber stres akademik dari luar (eksternal) dan dari dalam (internal), respon stres akademik, dan kecakapan mengatasi masalah atau disebut *coping* stres dari setiap individu.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan maka ada beberapa pandangan yang dapat dijadikan saran diantaranya yaitu :

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik diharapkan mampu mengola stres tersebut, jika gejala stres tidak terkontrol dapat mengganggu proses belajar. Ketika muncul tanda-tanda stres pada fisik, emosi, kognitif dan perilaku sebaiknya perlu ada keseimbangan, upayanya yaitu dengan menjaga kondisi jasmani dan mental yang prima, serta meningkatkan motivasi agar mencapai prestasi yang terbaik.



## 2. Bagi Bimbingan dan Konseling

- a. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi dalam mendukung peningkatan layanan serta dapat membuat program-program untuk meminimalisir permasalahan mahasiswa terutama pada aspek akademik dan karir.
- b. Diharapkan dari hasil penelitian ini konselor lebih mudah mengidentifikasi hal yang menjadi sumber stres akademik mahasiswa, upayanya yaitu ketika pemberian layanan bimbingan dan konseling mencapai keberhasilan.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mahasiswa sebagai calon peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih berhati-hati dalam mengidentifikasi dan melakukan penelitian yang akan datang agar data penelitian yang didapatkan benar-benar akurat hasilnya, dan karena beberapa hasil wawancara prapenelitian dengan pasca penelitian terdapat perbedaan, maka peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian lebih mendalam dengan jenis penelitian lain terkait perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J.E., & Ongori, H. (2009). An Assessment of Academic Stress Among Undergraduate Students. *Academic Journal, Educational Research and Review* Vol.4 (2), pp 063-067.
- Albana, J.M. (2007). *Sulit Belajar (Langkah Praktis Mengatasi Stres Belajar)*. Jakarta : Prestasi Pustaka Anak.
- Atkinson, R.L., dkk. (2000). *Pengantar Psikologi* .Jilid II. Edisi 11. Batam Center: Interaksara.
- Dadang Hawari. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Edisi ke dua. Jakarta : FKUI.
- Dede Rahmat Hidayat. (2011). Permasalahan Mahasiswa. *Makalah*. Disampaikan pada Pelatihan Penasihat Akademik Kopertis Wilayah III 1-3 April. Diakses dari [www.kopertis3.or.id](http://www.kopertis3.or.id).
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Ditjendikti. (2015). *Pedoman Penyelenggaraan Bantuan Biaya Pendidikan Bidikmisi Tahun 2015*. Jakarta : Kemdikbud Ditjendikti.
- Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa. (2012). Berpikir Positif Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*. Volume 39, NO 1, Juni 2012 : 67-75.
- Gibson dkk. (1993). *Organisasi: Perilaku, Struktur, Proses*. Jakarta: Erlangga.
- Govaerst, S & Gregoire, J. (2004). Stressful Academic Situations. Study on Appraisal Variables in Adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*. 54 261-271.
- Gustems-carnicer, J., & Calderon, C. (2012). Coping Strategies and Psychological Well-Being among Teacher Education Students. *European Psychology Education Journal*. Vol.89-100.
- Heiman, T., & Kariv, D. (2005). Task -Oriented Versus Emotion -Oriented Coping Strategies : The Case of College Students. *College Student Journal*, 39, 72.
- Hurlock, E.B. (2004) *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Juliansyah Noor. (2011). *Metodologi Penelitian (Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah)*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.

- Kadapatti Manjula G. dan Vijayalaxmi A.H.M. (2012). Stressors of Academic Stress-A Study On Pre-University Students. *Indian J.Sci. Res* 3 (1) : 171-175,2012.
- Looker, Terry & Gregson, Olga. (2005). *Managing Stress (Mengatasi Stres Secara Mandiri)*. Yogyakarta : PT Baca.
- Mada Sutapa. (2007). Stres dan Konflik dalam Organisasi. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, hal 71-77.
- Misra, R & Mc.Kean, M. (2000). College students academic stress and it's relation to their janxiaty, time management, & leisure satisfaction. *American Journal Of Health Studies*, 34, 1-5.
- M. Ngalim Purwanto. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Redaksi Kawan Pustaka. (2007). *UUD 1945 & Perubahannya : Susunan Kabinet RI Lengkap*. Jakarta : Kawan Pustaka.
- Robbins, Stephen P. (2003). *Perilaku Organisasi*. Jakarta : PT Indeks Kelompok.
- Pfeiffer Denise. (2001). Academic and Environmental Stress Among Undergraduate and Graduate College Students : Aliterature Review. *A research Paper Submitted in Partial Fulfillment of the Requiremets for the Master of Science Degree With a Major in Guidance and Counseling-Mental Health*.
- Pipit Eri Winarni. (2015) Prestasi Belajar mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2011 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi* :Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purwanto. (2008). *Metodologi penelitian Kuantitatif :untuk psikologi dan pendidikan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Ross S.E, Neibling B.C. & Heckert T.M. (1999) Source of Among College students. *College Student Journal*. Vol 33 issue 2.
- Saifuddin Azwar. (2013). *Metode Penelitian* . Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Santrock, John W. (2002). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sentot Imam Wahjono. (2010). *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Silvia Sukirman. (2004). *Tuntunan Belajar di Perguruan Tinggi*. Jakarta : Pelangi cendekia.

- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental : Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta :Andi.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Asdi Mahasatya.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT Renika Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta.
- Sumadi Suryabrata. (2013). *Metode Penelitian*. Jakarta : PT Raja Gravindo Persada.
- Susi Purwanti. (2012). *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. *Skripsi*. (Lontar.ui.ac.id).
- Samsul Hadi, dkk. (2013). *Pola Kehidupan Akademik Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Jalur Bidikmisi*. *Laporan Akhir*. Yogyakarta (uny.ac.id).
- Syamsul Yusuf. (2011). *Mental Hygiene : Terapi Psiko-Spiritual Untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung : Maestro.
- Tawabieh A.M & Qaisy L.M. (2012). *Assessing Stress among University Students*. *American International Journal of Contemporary Research*. Vol 2 No 2.
- Umi Maslahatun. (2014). *Problem-Problem, strategi Coping dan Resiliensi Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*. *Skripsi* :Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yekti Mumpuni dan Ari Wulandari. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta:Andi.

# LAMPIRAN

## **Lampiran 1. Instrumen Uji Coba**

### **PENGANTAR**

Yth. Mahasiswa FIP UNY

Saya Dhea Eka Dewanti, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling UNY angkatan 2013 akan melakukan survei kepada teman-teman mahasiswa FIP UNY. Survei ini bertujuan untuk mendapatkan data yang berguna untuk mengoptimalkan aktivitas akademik. Tmen-teman dimohon untuk mengisi skala yang telah disediakan. Besar harapan saya bahwa teman-teman bersedia untuk membantu saya.

Survei ini tidak ada hubungannya dengan penilaian dari pihak Universitas ataupun Fakultas, sehingga diharapkan teman-teman dapat mengisi dengan jujur dan apa adanya sesuai gambaran keadaan teman-teman saat ini. sebelum memulai pengisian skala silahkan mengisi lembar identitas terlebih dahulu. Terima kasih atas kesediannya.

Yogyakarta, 24 Mei 2016

Peneliti

Dhea Eka Dewanti

### **LEMBAR IDENTITAS**

Nama :  
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan  
Prodi/kelas :  
Kelompok : bidikmisi/ non bidikmisi

### PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Setiap pernyataan dalam skala dilengkapi empat pilihan jawaban : sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

1. SS berarti teman-teman merasa **sangat sesuai** dengan pernyataan yang disajikan
2. S berarti teman-teman merasa **sesuai** dengan pernyataan yang disajikan
3. TS berarti teman-teman merasa **tidak sesuai** dengan pernyataan yang disajikan.
4. STS berarti teman-teman merasa **sangat tidak sesuai** dengan pernyataan yang disajikan

### KETERANGAN SKALA

Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan diri teman-teman.

**Contoh :**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Tangan saya berkeringat ketika tidak dapat mengerjakan ulangan atau ujian.				

Jawaban:

Bila pernyataan diatas **sangat sesuai** dengan diri teman-teman, maka berilah tanda centang (✓) pada kolom **SS** seperti berikut :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Tangan saya berkeringat ketika tidak dapat mengerjakan ulangan atau ujian.	✓			

Apabila teman-teman ingin mengganti jawaban, berilah dua garis horizontal pada jawaban pertama (=) kemudian centang (✓) jawaban kedua.

**Contoh :**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Tangan saya berkeringat ketika tidak dapat mengerjakan ulangan atau ujian.	√			

Jawaban:

Bila pernyataan diatas **sangat sesuai** dengan diri teman-teman, maka berilah tanda centang (√) pada kolom **SS** seperti berikut :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Tangan saya berkeringat ketika tidak dapat mengerjakan ulangan atau ujian.	√			

No	Pernyataan	pilihan			
		SS	S	TS	STS
1	Tangan saya berkeringat ketika tidak dapat mengerjakan ulangan atau ujian.				
2	Saya mengeluarkan keringat dingin jika tidak dapat menjawab pertanyaan dosen atau ujian				
3	Saya sering berkeringat berlebih ketika presentasi di depan kelas.				
4	Adanya beban tugas kuliah yang banyak tidak membuat saya mengalami gangguan tidur				
5	Saya merasa sulit tidur karena memikirkan tugas kuliah yang banyak				
6	Saya mengalami gangguan tidur ketika menghadapi ulangan akhir semester				
7	Saya merasa pusing ketika tidak bisa menyelesaikan tugas kuliah yang sulit				
8	Saya merasa pusing ketika menghadapi ulangan akhir semester				
9	Saya pusing karena materi perkuliahan yang membingungkan				
10	Saya tidak pusing dalam memikirkan tugas dan beban kuliah				
11	Saya merasa mudah sakit ketika banyak aktifitas belajar				
12	Ketika akan diadakan ujian saya sering sakit-sakitan				



13	Saya merasa cepat letih jika menyelesaikan tugas kuliah yang sulit				
14	Saya merasa cepat lelah dan lesu dengan lamanya waktu belajar				
15	Saya mudah lelah ketika tidak bisa membagi waktu antara akademik dengan luar akademik seperti bekerja atau organisasi				
16	Saya merasa bersemangat ketika belajar materi kuliah yang sulit.				
17	Saya tidak cepat lelah setelah seharian belajar di kampus				
18	Saya merasa mudah marah ketika mendapatkan beban tugas kuliah terlalu yang banyak				
19	Saya akan mudah marah jika menjumpai materi atau tugas kuliah yang sulit di pahami				
20	saya akan marah jika saat belajar di ganggu oleh teman bermain saya				
21	Saya mampu mengendalikan amarah terhadap kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas kuliah.				
22	Saya cemas jika nilai (IP) saya turun dan tidak memenuhi standar nilai minimal.				
23	Saya merasa cemas jika tidak lulus tepat waktu				
24	Saya merasa gelisah dan cemas jika tidak banyak memiliki referensi mata kuliah.				
25	Tuntutan menjadi siswa berprestasi menjadikan suatu tantangan bagi saya				
26	Saya memilih untuk menyendiri jika saya gagal berkompetisi dengan teman.				
27	Saya akan menyendiri ketika tidak lulus pada mata kuliah tertentu				
28	saya tidak menyukai keramaian ketika mempunyai masalah belajar				
29	saya mudah merasakan sedih jika tersinggung perkataan teman atau dosen yang mengarah pada latar belakang mahasiswa (misalnya suku atau tingkat ekonomi)				
30	Saya merasa sedih ketika hendak ulangan harian				
31	Kurangnya fasilitas belajar di rumah /kos saya merasa sedih.				
32	saya merasa sedih jika nilai yang didapatkan tidak sesuai yang diharapkan				

33	Saya merasa senang ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak				
34	Asyiknya belajar membuat saya lupa makan				
35	Saya mudah lupa dengan materi yang di sampaikan oleh dosen				
36	Saya sering lupa jika akan diadakan ulangan harian.				
37	Saya selalu ingat dengan tugas-tugas mata kuliah.				
38	Saya merasa kurang konsentrasi jika diajar oleh dosen yang <i>killer</i> .				
39	Saya sulit berkonsentrasi di dalam kelas disaat memiliki masalah dengan teman satu kelas.				
40	Saya hanya berkonsentrasi pada mata kuliah yang disukai.				
41	Konsentrasi dalam kelas mudah terganggu disebabkan karena terlalu terlibat dalam organisasi di kampus maupun luar kampus.				
42	Saya mampu berkonsentrasi terhadap semua mata kuliah.				
43	Saya merasakan kurang produktif dalam kuliah praktikum.				
44	Produktifitas menurun ketika susah memahami mata kuliah.				
45	saya merasa kurang produktif karena terhambat oleh fasilitas belajar				
46	Saya tetap konsisten terhadap seluruh tugas-tugas perkuliahan.				
47	Ketika akan ujian muncul pikiran-pikiran negatif (contoh : tidak bisa mengerjakan soal, menyontek dan lain-lain)				
48	Kuliah saya terganggu dengan mengikuti organisasi di dalam maupun diluar kampus.				
49	Saya mengikuti kegiatan belajar dikampus tanpa beban apapun.				
50	Saya tidak peduli terhadap mata kuliah yang sulit di pahami.				
51	Saya malas belajar ketika akan ulangan harian atau ujian semester.				
52	saya tidak peduli terhadap kondisi ruang belajar yang buruk				
53	Saya melakukan penundaan tugas kuliah ketika menemui pekerjaan yang sulit.				

54	Saya sering menunda-nunda pekerjaan dari kampus demi kegiatan diluar akademik (misalnya mengikuti organisasi, bekerja dll).				
55	Saya tidak terbiasa menunda-nunda tugas dari dosen.				
56	Ketika jenuh dan bosan dengan belajar saya sering merokok.				
57	Saya tidak bisa menjaga tata tertib kehidupan kampus.				
58	Saya memilih membolos kuliah ketika yang mengajar adalah dosen yang tidak disukai				
59	Meskipun bosan dan jenuh dengan kuliah tetapi saya tetap menaati peraturan yang sudah ditetapkan oleh kampus.				
60	Saya beranggapan bahwa pengajaran dosen yang buruk membuat nilai saya jelek.				
61	Saya berusaha mencari kesalahan orang lain ketika hasil diskusi kelompok berantakan.				

## Lampiran 2. Item Gugur dan Item Sahih Skala Stres Akademik

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	128.9000	168.162	.385	.845
VAR00002	128.6667	167.126	.450	.844
VAR00003	129.1000	169.541	.290	.847
VAR00004	128.6667	172.437	.157*	.850
VAR00005	128.7000	170.148	.321	.846
VAR00006	128.2667	172.202	.257	.848
VAR00007	128.8000	168.097	.493	.844
VAR00008	128.4000	171.972	.308	.847
VAR00009	128.4667	169.982	.285	.847
VAR00010	128.6667	169.540	.465	.845
VAR00011	128.9000	172.231	.216	.848
VAR00012	128.2667	171.926	.248	.848
VAR00013	128.6000	171.007	.293	.847
VAR00014	128.4000	172.110	.218	.848
VAR00015	128.4000	171.903	.278	.847
VAR00016	128.2667	171.720	.220	.848
VAR00017	128.6667	166.713	.378	.845
VAR00018	128.9000	169.197	.385	.845
VAR00019	128.2000	170.372	.264	.848
VAR00020	128.9000	174.852	.095*	.850
VAR00021	128.1000	165.817	.419	.844
VAR00022	127.7000	172.838	.215	.848
VAR00023	128.0333	170.240	.316	.847
VAR00024	128.8000	171.752	.210	.849
VAR00025	129.1000	168.300	.422	.845
VAR00026	128.5667	173.151	.143*	.850
VAR00027	128.8000	169.476	.408	.845
VAR00028	128.5667	166.737	.374	.845
VAR00029	128.0000	166.966	.480	.843
VAR00030	128.1667	176.833	-.037*	.854
VAR00031	128.8000	166.510	.444	.844
VAR00032	128.3000	166.079	.537	.842
VAR00033	128.6667	170.989	.365	.846
VAR00034	128.8333	180.971	-.235*	.857

VAR00035	128.2000	168.855	.260	.848
VAR00036	128.4333	167.564	.431	.844
VAR00037	128.3667	165.826	.573	.842
VAR00038	128.8333	166.213	.398	.845
VAR00039	128.6000	171.903	.297	.847
VAR00040	128.8000	177.338	-.062*	.853
VAR00041	128.6333	172.102	.231	.848
VAR00042	128.5667	169.151	.398	.845
VAR00043	128.8667	165.016	.567	.841
VAR00044	128.6000	169.766	.398	.845
VAR00045	128.8333	169.178	.399	.845
VAR00046	128.6333	176.240	-.010*	.853
VAR00047	128.4333	169.978	.359	.846
VAR00048	128.8667	175.085	.039*	.853
VAR00049	129.7000	170.079	.353	.846
VAR00050	129.3667	176.309	-.003*	.852
VAR00051	129.3667	171.413	.240	.848
VAR00052	128.9000	174.645	.068*	.852
VAR00053	128.7000	171.252	.314	.847
VAR00054	129.2667	171.168	.292	.847



\*item yang gugur

### Lampiran 3. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.850	54

#### **Lampiran 4. Instrumen Setelah Uji Coba**

### **INSTRUMEN PENELITIAN STRES AKADEMIK**

#### **PENGANTAR**

Yth.

Saya Dhea Eka Dewanti, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling UNY angkatan 2012 akan melakukan survei kepada teman-teman mahasiswa FIP UNY. Survei ini bertujuan untuk mendapatkan data yang berguna untuk mengoptimalkan aktivitas akademik. Teman-teman dimohon untuk mengisi skala yang telah disediakan. Besar harapan saya bahwa teman-teman bersedia untuk membantu saya.

Survei ini tidak ada hubungannya dengan penilaian dari pihak Universitas ataupun Fakultas, sehingga diharapkan teman-teman dapat mengisi dengan jujur dan apa adanya sesuai gambaran keadaan teman-teman saat ini. sebelum memulai pengisian skala silahkan mengisi lembar identitas terlebih dahulu. Terima kasih atas kesediannya.

Yogyakarta, 6 Juni 2016

Peneliti

Dhea Eka Dewanti

#### **LEMBAR IDENTITAS**

Nama :  
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan  
Usia :  
Prodi :  
Kelompok : ☐ bidikmisi ☐ non bidikmisi  
Kegiatan : ☐ organisasi kampus  
☐ Organisasi luar kampus  
☐ bekerja

### PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Setiap pernyataan dalam skala dilengkapi empat pilihan jawaban : sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

1. SS berarti teman-teman merasa **sangat sesuai** dengan pernyataan yang disajikan
2. S berarti teman-teman merasa **sesuai** dengan pernyataan yang disajikan
3. TS berarti teman-teman merasa **tidak sesuai** dengan pernyataan yang disajikan.
4. STS berarti teman-teman merasa **sangat tidak sesuai** dengan pernyataan yang disajikan

### KETERANGAN SKALA

Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan diri teman-teman.

#### Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa kesulitan bernafas ketika menjawab pertanyaan dari dosen.				

Jawaban:

Bila pernyataan diatas **sangat sesuai** dengan diri teman-teman, maka berilah tanda centang (✓) pada kolom **SS** seperti berikut :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa kesulitan bernafas ketika menjawab pertanyaan dari dosen.	✓			

Apabila teman-teman ingin mengganti jawaban, berilah dua garis horizontal pada jawaban pertama (=) kemudian centang (✓) jawaban kedua.

#### Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa kesulitan bernafas ketika menjawab pertanyaan dari dosen.	✓			



Jawaban:

Bila pernyataan diatas **sangat sesuai** dengan diri teman-teman, maka berilah tanda centang (√) pada kolom **SS** seperti berikut :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa kesulitan bernafas ketika menjawab pertanyaan dari dosen.	<del>SS</del>		√	

Skala Stres Akademik

No	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1	Tangan saya berkeringat ketika tidak dapat mengerjakan ulangan atau ujian.				
2	Saya mengeluarkan keringat dingin jika tidak dapat menjawab pertanyaan dosen atau ujian				
3	Saya sering berkeringat berlebih ketika presentasi di depan kelas.				
4	Saya mengalami gangguan tidur ketika menghadapi ulangan akhir semester				
5	Jika tidak bisa menyelesaikan tugas yang sulit kepala saya merasa pusing				
6	Saya merasa pusing ketika menghadapi ulangan akhir semester				
7	Saya pusing karena materi perkuliahan yang membingungkan				
8	Saya tidak pusing dalam memikirkan tugas dan beban kuliah				
9	Saya merasa mudah sakit ketika banyak aktifitas belajar				
10	Ketika akan diadakan ujian saya sering sakit-sakitan				
11	Saya merasa cepat letih jika menyelesaikan tugas kuliah yang sulit				
12	Saya merasa cepat lelah dan lesu dengan lamanya waktu belajar walaupun hanya satu jam				
13	Saya mudah lelah dalam belajar karena terbagi dengan kegiatan di luar perkuliahan				
14	Saya merasa bersemangat ketika belajar materi kuliah yang sulit.				

15	Saya tidak cepat lelah setelah seharian belajar di kampus				
16	Saya merasa mudah marah ketika mendapatkan beban tugas kuliah terlalu yang banyak				
17	Saya akan mudah marah jika menjumpai materi atau tugas kuliah yang sulit di pahami				
18	saya akan marah jika saat belajar di ganggu oleh teman karena mengganggu konsetrasi saya				
19	Saya cemas jika nilai (IP) saya turun dan tidak memenuhi standar nilai minimal.				
20	Saya merasa cemas jika tidak lulus tepat waktu				
21	Saya merasa gelisah dan cemas jika tidak banyak memiliki referensi mata kuliah.				
22	Saya memilih untuk menyendiri jika saya gagal berkompetisi dengan teman.				
23	Saya akan menyendiri ketika tidak lulus pada mata kuliah tertentu				
24	Saya merasa sedih ketika hendak diadakan kuis				
25	Kurangnya fasilitas belajar di rumah /kos saya membuat merasa sedih.				
26	saya merasa sedih jika nilai yang didapatkan tidak sesuai yang diharapkan				
27	beban tugas yang banyak membuat saya lupa makan				
28	Saya mudah lupa dengan materi yang di sampaikan oleh dosen				
29	Saya sering lupa jika akan diadakan kuis				
30	Saya merasa kurang konsetrasi jika diajar oleh dosen yang <i>killer</i> .				
31	Saya sulit berkonsentrasi di dalam kelas disaat memiliki masalah dengan teman satu kelas.				
32	Saya hanya berkonsentrasi pada mata kuliah yang disukai.				
33	Konsentrasi dalam kelas mudah terganggu disebabkan karena terlalu terlibat dalam organisasi di kampus maupun luar kampus.				
34	Saya mampu berkonsentrasi terhadap semua mata kuliah.				
35	Produktifitas menurun ketika susah memahami mata kuliah.				

36	saya merasa kurang produktif karena terhambat oleh fasilitas belajar				
37	Ketika akan ujian muncul pikiran-pikiran tidak bisa mengerjakan soal dan menyontek.				
38	semakin sulitnya mata kuliah yang diambil, saya semakin merasa takut gagal				
39	Saya malas belajar ketika akan ulangan harian atau ujian semester.				
40	Saya melakukan penundaan tugas kuliah ketika menemui pekerjaan yang sulit.				
41	Ketika jenuh dan bosan dengan belajar saya sering merokok				
42	Saya memilih membolos kuliah ketika yang mengajar adalah dosen yang tidak disukai				
43	Saya beranggapan bahwa pengajaran dosen yang buruk membuat nilai saya jelek.				
44	Saya berusaha mencari kesalahan orang lain ketika hasil diskusi kelompok berantakan.				

## Lampiran 5. Data Stres Akademik Mahasiswa bidikmisi

S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	Σ	KET	
1	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	1	2	2	119	T			
2	1	2	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	1	1	2	1	105	Sd			
3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	3	2	102	Sd			
4	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	1	1	1	117	T		
5	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	4	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	1	2	2	2	110	Sd			
6	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	1	3	2	3	3	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	2	3	4	1	2	3	128	T	
7	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	4	2	3	1	114	Sd	
8	1	2	1	3	3	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	3	2	3	3	3	4	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	99	R		
9	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	3	4	4	4	4	2	2	2	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	1	108	Sd		
10	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	4	3	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	1	1	1	98	R			
11	1	2	1	1	2	1	3	2	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	1	2	3	3	1	2	3	2	98	R	
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	1	98	R		
13	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	2	1	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	3	2	112	Sd	
14	2	1	2	1	2	2	3	2	3	1	1	1	3	2	2	2	2	4	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	2	4	3	3	2	3	2	2	3	1	1	2	1	98	R	
15	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	107	Sd		
16	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1	1	3	3	4	3	2	2	3	4	2	3	2	128	T		
17	2	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	99	R		
18	1	3	2	1	1	1	3	3	2	3	3	4	4	5	5	1	1	3	4	4	4	2	1	2	1	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	101	Sd		
19	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	4	4	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	1	2	3	3	113	Sd		
20	1	3	2	2	1	2	1	2	2	3	3	1	2	2	1	2	4	1	4	4	4	4	1	2	1	4	1	3	1	1	2	4	1	2	1	4	3	2	3	4	2	2	2	101	Sd		
21	2	2	2	3	3	2	3	4	2	2	3	2	1	4	3	4	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	4	3	2	2	2	3	3	1	1	3	2	113	Sd	
22	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	1	1	2	2	118	T	
23	2	1	2	3	3	2	3	2	4	4	3	2	2	3	3	2	3	4	4	4	4	3	2	2	2	4	2	1	1	1	3	2	1	1	3	1	1	2	2	2	1	1	2	1	98	R	
24	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	122	T	
25	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	98	R	
26	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	4	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	2	2	99	R	
27	3	3	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	4	4	4	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	103	Sd
28	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	113	Sd	
29	2	1	1	2	4	3	3	3	1	1	4	3	2	4	4	2	3	2	3	4	3	2	1	2	1	4	3	3	2	4	2	2	1	2	3	2	1	2	2	3	1	1	3	2	104	Sd	
30	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	3	1	106	Sd	
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	101	Sd		
32	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	4	3	2	1	2	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	1	99	R		
33	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	1	2	2	1	99	R		
34	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	108	Sd	
35	3	3	3	1	3	2	4	3	2	2	3	2	1	4	4	4	3	4	4	4	4	1	1	2	1	2	1	2	2	4	4	2	2	3	3	1	1	2	3	4	1	1	3	2	111	Sd	
36	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	109	Sd	
37	1	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	1	1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	1	2	1	103	Sd		
38	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	4	4	4	4	1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	106	Sd	
39	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	1	1	1	108	Sd		
40	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	1	1	1	2	101	Sd	
41	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	103	Sd		
42	3	3	3	1	3	2	3	4	2	2	3	2	2	4	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	1	2	3	2	114			

46	3	2	1	3	2	3	3	4	3	1	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	2	3	2	1	1	3	3	4	3	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2	3	1	112	Sd	
47	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	114	Sd		
48	1	2	1	4	4	2	3	1	3	1	4	1	3	2	1	1	1	4	4	4	4	1	1	3	4	4	1	3	3	4	2	4	4	2	3	4	1	2	2	3	1	1	2	1	107	Sd	
49	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	110	Sd		
50	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	4	2	1	119	T
51	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	4	4	2	3	3	133	T			
52	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	108	Sd

## Lampiran 6. Data Stres Akademik Mahasiswa Non Bidikmisi

S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	Σ	KET			
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	1	91	R			
2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	102	Sd			
3	2	3	1	3	3	3	3	3	1	2	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	1	4	1	119	T		
4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	2	3	2	2	1	2	4	1	3	2	4	2	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	110	Sd			
5	1	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	4	4	4	1	1	2	3	4	4	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	3	1	110	Sd				
6	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	116	Sd		
7	3	3	4	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	2	2	3	1	1	2	1	103	Sd		
8	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	2	2	3	4	3	2	2	4	4	3	2	4	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	124	T			
9	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	4	4	4	3	1	4	4	1	3	2	4	3	2	2	2	3	3	2	3	2	1	1	2	1	110	Sd
10	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	114	Sd			
11	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	4	4	4	3	2	2	3	3	4	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	3	1	1	1	88	R		
12	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	2	2	3	4	1	3	3	1	4	4	3	4	3	3	1	2	3	3	1	3	4	2	121	T			
13	1	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	4	2	4	3	3	4	3	4	2	2	3	2	4	2	4	4	1	2	3	2	119	T			
14	3	3	2	1	3	1	4	2	2	2	2	3	1	3	4	3	3	3	1	1	3	1	1	1	1	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	1	1	2	4	2	4	3	3	2	94	R			
15	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	99	Sd			
16	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	109	Sd		
17	1	2	1	1	1	2	3	1	3	3	2	2	3	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2	3	4	3	1	3	3	4	1	2	2	2	2	4	3	2	3	2	4	3	4	1	105	Sd			
18	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	1	118	T		
19	3	3	3	1	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	1	2	4	3	2	1	1	2	1	3	1	4	4	3	2	2	1	2	3	1	4	3	2	3	1	3	3	3	115	Sd			
20	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	109	Sd			
21	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	107	Sd			
22	2	2	1	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	98	Sd		
23	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	119	T			
24	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	101	Sd		
25	3	3	2	3	4	2	3	4	3	2	4	2	2	2	2	4	3	4	4	4	3	4	1	1	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	4	2	1	3	2	120	T	
26	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	92	R		
27	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	1	120	T			
28	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	112	Sd			
29	2	4	4	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	1	1	3	4	4	3	2	3	3	2	4	2	4	4	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	1	1	3	2	126	T			
30	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	3	2	108	Sd		
31	1	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	112	Sd				
32	3	4	3	4	4	3	4	4	1	1	3	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	1	4	2	2	1	4	4	3	1	1	3	2	2	4	3	3	1	1	3	1	120	T			
33	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	4	3	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	1	1	3	2	95	R				
34	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	1	3	3	1	4	3	1	115	Sd					
35	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	117	Sd			
36	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	116	Sd		
37	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	4	2	2	3	3	4	1	1	2	2	120	T			
38	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	104	Sd			
39	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	101	Sd			
40	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	4	2	107	Sd		
41	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	2	2	4	3	2	1	3	2	4	4	2	3	3	3	2	1	3	3	2	3	4	3	3	1	3	1	1	125	T			
42	1	2	3	2	3	3	3</																																										

46	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	1	1	2	1	114	Sd						
47	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	1	2	4	2	3	2	1	3	2	2	2	2	3	2	4	4	2	3	1	100	Sd					
48	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3	1	3	3	4	4	4	3	4	2	2	3	2	4	4	2	2	1	108	Sd				
49	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	103	Sd					
50	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	109	Sd					
51	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	3	3	4	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	2	117	Sd						
52	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	127	T						
53	1	3	2	1	1	2	2	2	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	1	3	2	4	3	4	2	3	1	3	3	1	2	3	3	3	3	1	115	Sd				
54	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	115	Sd			
55	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	106	Sd				
56	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	1	3	3	111	Sd		
57	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	4	4	2	2	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	1	2	115	Sd		
58	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	127	T			
59	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	1	115	Sd	
60	1	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	2	2	4	3	3	2	1	1	3	3	3	3	2	1	3	2	1	3	2	3	2	2	2	3	1	1	1	99	Sd		
61	1	1	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	2	2	99	Sd		
62	1	2	2	2	4	3	2	4	1	2	3	2	3	3	1	3	2	3	4	3	3	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	3	1	2	4	2	102	Sd			
63	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	2	1	2	3	2	4	3	3	3	4	3	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	1	106	Sd			
64	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2	104	Sd		
65	3	2	1	1	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	2	4	1	2	2	111	Sd			
66	2	4	2	4	4	3	4	3	3	2	3	3	1	3	3	4	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	3	3	1	2	2	2	1	2	3	2	3	4	1	3	1	1	2	1	117	Sd	
67	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	1	3	1	1	1	95	R		
68	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	2	2	103	Sd		
69	1	1	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	1	2	2	102	Sd		
70	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	3	1	88	R		
71	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	1	1	2	1	109	Sd			
72	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	2	1	3	1	1	3	2	108	Sd	
73	1	2	1	2	3	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	1	3	1	112	Sd		
74	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	104	Sd	
75	1	2	2	1	3	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	2	2	3	2	3	3	3	1	4	2	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2	106	Sd		
76	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	1	2	3	1	1	2	2	2	4	4	3	3	2	4	1	3	2	2	3	2	2	4	1	2	4	1	100	Sd	
77	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	2	2	99	Sd	
78	2	3	2	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	108	Sd	
79	3	3	2	2	3	3	3	3	1	1	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	1	3	3	1	117	Sd	
80	1	2	3	2	1	2	4	3	3	2	1	4	1	4	3	2	2	4	3	3	4	1	1	1	4	2	2	3	2	1	1	2	1	3	1	2	3	4	2	3	1	2	3	1	100	Sd	
81	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	1	1	3	2	3	1	1	2	1	103	Sd		
82	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	3	1	3	1	1	1	107	Sd		
83	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	2	2	3	4	2	2	2	3	4	3	3	2	4	3	2	2	2	3	3	2	4	2	1	2	2	3	1	104	Sd		
84	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	1	2	2	4	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	1	3	1	111	Sd		
85	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	4	3	2	3	2	114	Sd
86	2	3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	4	1	105	Sd			
87	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	1	108	Sd	
88	1	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	1	3	2	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	1	107	Sd	
89	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	1	1	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	1	2	3	3	4	1	2	3	1	107	Sd			

95	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	3	3	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	2	1	93	R						
96	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3	2	2	3	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	105	Sd	
97	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	3	2	1	2	3	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	107	Sd			
98	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	4	2	3	4	1	2	2	2	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	114	Sd		
99	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	3	1	1	79	R				
100	2	3	1	1	2	1	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	94	R	
101	1	1	1	2	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	2	4	4	3	3	1	1	3	2	3	1	4	3	1	2	2	2	3	2	3	1	3	3	3	1	2	3	1	99	Sd	
102	3	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	112	Sd		
103	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	113	Sd	
104	2	2	2	3	3	1	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	2	3	4	2	3	3	1	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	94	R	
105	3	2	1	4	3	2	3	3	2	2	4	2	4	3	2	4	3	3	2	3	4	2	2	2	4	4	2	3	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	3	2	1	2	2	114	Sd		
106	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	3	2	3	4	4	3	1	3	3	3	3	2	3	1	1	2	1	129	T	
107	2	3	2	3	4	3	3	4	1	1	3	2	2	3	4	4	2	2	4	4	3	2	3	2	1	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	1	1	2	1	119	T
108	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	2	111	Sd	
109	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	4	4	4	2	1	1	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	96	R
110	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	117	Sd		
111	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	1	112	Sd
112	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1	3	3	1	2	3	2	2	1	3	2	2	1	1	3	1	1	95	R	
113	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	2	122	T		
114	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	3	3	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	92	R	
115	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	2	1	1	2	3	1	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	2	1	1	1	1	2	2	3	3	91	R	
116	2	2	3	4	2	1	3	1	3	2	3	3	3	1	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4	2	1	2	3	3	4	3	4	2	2	3	1	3	2	3	4	3	3	4	121	T		
117	2	2	1	3	1	3	2	3	1	2	3	1	3	4	1	1	1	1	2	3	1	3	1	3	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	89	R		
118	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	1	1	2	1	113	Sd	
119	1	2	1	1	3	2	3	3	1	1	3	4	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	2	2	1	3	4	3	2	3	4	2	1	2	3	1	102	Sd	
120	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	3	2	2	4	2	3	4	4	3	2	2	4	4	3	4	4	1	4	3	3	3	2	2	3	1	3	3	1	126	T	
121	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	4	4	4	3	4	1	2	2	4	4	4	1	1	2	2	3	1	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	2	110	Sd		
122	1	1	1	1	3	1	1	4	2	2	3	2	4	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	4	2	99	Sd	
123	3	2	1	2	2	2	3	4	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	1	1	3	1	3	2	4	2	4	2	3	2	1	3	4	3	3	3	2	2	1	110	Sd	
124	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2	4	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	88	R				
125	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	84	R	

Keterangan :

T = Tinggi

Sd = Sedang

R = Rendah



## Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

### Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Bidikmisi	non_bidikmisi
N		52	125
Normal	Mean	108.56	107.65
Parameters <sup>a,b</sup>	Std. Deviation	8.802	10.103
Most Extreme	Absolute	.102	.058
Differences	Positive	.102	.039
	Negative	-.095	-.058
Test Statistic		.102	.058
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

### Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
stres_akademik			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.373	1	175	.243

## Lampiran 8. Hasil Uji t

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Streets Aka-demik	Equal variances assumed	1.373	.243	.566	175	.572	.910	1.608	-2.26	4.08
	Equal variances not assumed			.599	108.79	.550	.910	1.519	-2.10	3.92

## Lampiran 9. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telpon (0274) 540611 pesawat 405, Fax (0274) 5406611  
Laman: fip.uny.ac.id, E-mail: humas fip@uny.ac.id

Nomor : 2/S3 /UN34.11/PL/2016  
Lampiran : 1 (satu) Bendel Proposal  
Hal : Permohonan izin Penelitian

30 Mei 2016

Yth. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta  
Jalan Colombo Nomor 1  
Yogyakarta 55281

Diberitahukan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik yang ditetapkan oleh Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, mahasiswa berikut ini diwajibkan melaksanakan penelitian:

Nama : Dhea Eka Dewanti  
NIM : 12104244021  
Prodi/Jurusan : BK/BK  
Alamat : Karaharjan RT 3 RW 4 Gunungpring, Muntilan, Magelang, Jawa Tengah

Sehubungan dengan hal itu, perkenankanlah kami memintakan izin mahasiswa tersebut melaksanakan kegiatan penelitian dengan ketentuan sebagai berikut:

Tujuan : Memperoleh data penelitian tugas akhir skripsi  
Lokasi : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta  
Subyek : Mahasiswa FIP UNY  
Obyek : Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta  
Waktu : Mei-Juli 2016  
Judul : Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta

Atas perhatian dan kerjasama yang baik kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan :  
1.Rektor ( sebagai laporan)  
2.Wakil Dekan I FIP  
3.Ketua Jurusan BK FIP  
4.Kabag TU  
5.Kasubbag Pendidikan FIP  
6.Mahasiswa yang bersangkutan  
Universitas Negeri Yogyakarta



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168 pesawat 239, 222, Fax. (0274) 552044, 541242  
Laman: uny.ac.id. E-mail: akademik@uny.ac.id

**SURAT IZIN PENELITIAN**

Nomor : **869** /UN34/LT/2016

Rektor Universitas Negeri Yogyakarta mengizinkan kegiatan penelitian kepada:

Nama : DHEA EKA DEWANTI  
NIM : 12104244021  
Prodi./Jurusan : Bimbingan Konseling/Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Tujuan : Memperoleh data penelitian tugas akhir skripsi  
Lokasi : Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Subyek : Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Obyek : Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi  
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta  
Waktu : Bulan Mei s.d. Juli 2016  
Judul : Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi  
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta

Surat izin penelitian ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, **15 JUN 2016**

Rektor

u.b. Wakil Rektor I,



Tembusan:

1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
2. Kajur. Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
3. Kasubag. Pendidikan

Drs. Widiyanto Suyanto, M.A., Ed.D.

NIP 19740810 197803 1 001